

日	曜日	後期献立名(午前食) ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
1	火	軟飯、肉豆腐、キャベツの和え物、かぼちゃのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、豆腐、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、きゅうり
2	水	軟飯、鶏団子のトマト煮、グリーンサラダ、ココロスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、大根、パン粉
3	木	軟飯、白身魚のパン粉焼き、ズッキーニのソテー、野菜スープ	米、白身魚、パン粉、ズッキーニ、じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、にんじん
4	金	軟飯、鶏バーグのコーンソース、にんじんサラダ、キャベツのスープ	米、鶏バーグ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根、小松菜、コーンクリーム
5	土	軟飯、ベビーカレー、キャベツのサラダ、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、レタス
7	月	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、小松菜の和え物、玉ねぎのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、小松菜、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、大根、キャベツ
8	火	軟飯、鶏バーグ、ポテトソテー、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、トマト、にんじん、玉ねぎ、レタス、ほうれん草
9	水	軟飯、白身魚のみそ煮、切干大根の和え物、すまし汁	米、白身魚、切干大根、ほうれん草、大根、にんじん、ねぎ、さつまいも
10	木	軟飯、鶏バーグの野菜あん、ブロッコリーの和え物、豆腐のスープ	米、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、豆腐、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草
11	金	軟飯、白身魚の照り煮、マカロニサラダ、玉ねぎのスープ	米、白身魚、マカロニ、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、きゅうり、ねぎ、レタス
12	土	軟飯、豆腐のうま煮、もやし和え物、チンゲン菜のスープ	米、豆腐、もやし、チンゲン菜、にんじん、キャベツ、ねぎ、わかめ
14	月	軟飯、鶏肉の野菜煮、ひじきの和え物、キャベツのスープ	米、鶏ささみひき肉、ひじき、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜
15	火	軟飯、鶏のトマト煮、キャベツのサラダ、レタススープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、キャベツ、レタス、にんじん、玉ねぎ
16	水	にんじんがゆ、鶏バーグ、さつまいもサラダ、すまし汁	米、にんじん、鶏ささみひき肉、さつまいも、キャベツ、きゅうり、レタス
17	木	軟飯、白身魚の柔らか煮、切干大根の和え物、大根のみそ汁	米、白身魚、切干大根、大根、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ
18	金	軟飯、ベビーマーボース、きゅうりの和え物、チンゲン菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、ナス、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ
19	土	軟飯、高野豆腐のうま煮、小松菜の和え物、大根のみそ汁	米、高野豆腐、小松菜、にんじん、大根、もやし、玉ねぎ
24	木	軟飯、白身魚のみそ焼き、ブロッコリーの和え物、すまし汁	米、白身魚、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、いんげん、麩
25	金	軟飯、ベビーカレー、キャベツのサラダ、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ
26	土	軟飯、大根のそぼろ煮、もやしの和え物、チンゲン菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、大根
28	月	軟飯、鶏バーグの照り焼き、かぼちゃの和え物、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、トマト、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草
29	火	軟飯、3目納豆、大根の柔らか煮、なすのみそ汁	米、納豆、大根、なす、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜
30	水	軟飯、鶏とかぼちゃのミルク煮、キャベツのサラダ、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、粉ミルク

※材料その他の都合により変更する場合があります。

うちの子丸呑みしてるかな・・・
与え方にひと工夫♪

離乳食を開始してしばらくすると、のみこむことが上手になります。興味が出てくると、すぐに口をあいて要求するようになるので、ベースの速さが気になるようなときは「モグモグね」「おいしいね」「ママも食べたいな」などと声をかけると、口の中に食べ物をとどめやすくなります。やわらかいものばかり与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸呑みや、吸い食べの癖がついてしまいます。特に離乳食も後期に入った頃の食事に、歯茎にのせて噛むことができるので、かむことを意識した与え方に工夫してみましよう。手でもてるものを用意し、手づかみでかみ切って食べる練習をしながら、モグモグする習慣をつけましよう。

