

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	金	牛乳 さくさくボーロ	鮭の塩焼き 切り干し大根のごま和え チーズ うどん汁	ごはん	牛乳 ビスケット
2	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
4	祝		文化の日振替休日		
5	火	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 フライドポテト パイン缶 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ふかし芋 ☆
6	水	牛乳 カルシウムおかき	鶏のから揚げ ひじきサラダ 野菜スープ	ごはん	牛乳 かりんどう
7	木	牛乳 胚芽クッキー	五目焼きそば ブロッコリー 柿 白菜スープ	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
8	金	牛乳 さくつとあられ	根菜のカレー炒め 白菜とりんごのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
9	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
11	月	牛乳 野菜ビスケット	さといもコロケ ブロッコリーのおかか和え オレンジ 春雨スープ	ごはん	牛乳 クラッカー
12	火	牛乳 カルテツウエハース	名水ポークの生姜焼き ポテトサラダ すり身汁	ごはん	牛乳 ヨーグルトケーキ ☆
13	水	牛乳 バナナ	サバの味噌煮 納豆和え チーズ けんちん汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
14	木	ヨーグルト	鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え 長ネギシチュー	ごはん	牛乳 ビスケット
⑮	金	牛乳 クラッカー	ポークカレーライス ウインナー フレンチサラダ お茶	ごはん	牛乳 鉄サブレ
16	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
18	月	牛乳 せんべい	ハンバーグきのこソース グリーンポテト ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ラスク
19	火	牛乳 バナナ	鶏肉のごまからめ 春雨の酢の物 コロコロ野菜のスープ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
20	水	オレンジ カルシウムおかき	いわしの梅煮 もやしとコーンのソテー さつま汁	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
21	木	牛乳 カルテツウエハース	おでん ごまじゃこ和え バナナ お茶	ごはん	牛乳 クラッカー
⑳	金	牛乳 こめ棒くん	カレーピラフ 豆腐と野菜のナゲット ブロッコリー 一口ゼリー わかめスープ	カレーピラフ	お米のムース
23	祝		勤労感謝の日		
25	月	牛乳 野菜ビスケット	すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え 里芋のみそ汁	ごはん	牛乳 ごまポテ
26	火	牛乳 せんべい	ぶりの照り焼き 華風あえ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
27	水	ヨーグルト	五目ラーメン 揚げ餃子 こりこりきゅうり パイン缶	ごはん	牛乳 クッキー
28	木	牛乳 クッキー	魚の竜田揚げ ブロッコリー みかん いとこ煮	ごはん	牛乳 たこ焼き
29	金	牛乳 スティックパン	高野豆腐フライ ほうれん草のナムル ミントマト なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
30	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子

都合により献立を変更する場合があります。 22日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

朝晩の冷え込みがかなり厳しくなりました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。みなさんからだの調子はいかがでしょう
か？ あたたかい食事とたっぷりの睡眠で寒い季節も元気に過ごしましょう。

食べ物の好き嫌いについて

「お野菜を食べてくれなくなった。」「栄養の偏りが心配…」などこどもの好き嫌いに関する悩みはつきません。

自分の好みが変わってくるのは、順調に成長している証拠です。まずは食事に楽しいイメージを持つことを大切に、こどもの様子を観察し、何が「好き」で何が「いや」なのか探ってみましょう。

にんじんやかぼちゃ、ごはん
は甘いから好きだな…。

ほうれん草は見た目がいやだな。
ピーマンは苦いからいやだな…。
お魚やお肉も食べにくいな…。

苦手なものと仲良くなる方法

調理方法の工夫

ホットケーキ、お好み焼きに混ぜたりして見た目を変えてみる。
炒め物で柔らかいものが苦手なら、シャキッと炒める等調理方法をかけて好みの食感に近づける。

味付けの工夫

苦手なものは好きな味付けにしてみましょう。
例：カレー味、ケチャップ、しょうゆ、みそ、ホワイトソース等

提供頻度の工夫

苦手なものでも、繰り返し出してみよう。
毎日出す必要はありません。最近食卓に出していないな…と思ったときに出してみましょう。

一口でも食べ
られれば満点



11月離乳食だより

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	昼 食			午後のおやつ (完了期)	
			主 食				副 食(後期・完了期)
			初期	中期	後期		
1	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚とにんじんの煮物 ほうれん草のごま和え うどん汁	果物
2	土						
4	祝					文化の日振替休日	
5	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	マーボー豆腐 さつまいもミルク煮 大根のみそ汁	
6	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とブロッコリーの煮物 野菜スープ	果物
7	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー オレンジ	果物
8	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 煮りんご 豆腐のみそ汁	果物
9	土						
11	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	さといもマッシュ ブロッコリーのおかか和え オレンジ 春雨スープ	果物
12	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のくず煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	果物
13	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚と野菜のみそ煮 ほうれん草お浸し バナナ けんちん汁	果物
14	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と野菜のじぶ煮風 キャベツの煮びたし 長ネギシチュー	果物
15	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツときゅうりの煮びたし	果物
16	土						
18	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮込みハンバーグ グリーンポテト ワンタンスープ	果物
19	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりの煮物 バナナ コロコロ野菜のスープ	果物
20	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ バナナ さつま汁	果物
21	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	おでん きゅうりのあんかけ バナナ	果物
22	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー わかめスープ	果物
23	祝					勤労感謝の日	
25	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	果物
26	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き きゅうりの煮浸し 里芋のみそ汁	果物
27	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚ときゅうりの煮物 バナナ 野菜スープ	果物
28	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とブロッコリーの煮物 けんちん煮 みかん	果物
29	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とじ ミントマト なめこのみそ汁	果物
30	土						

※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。
※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

自分で食べる第一歩、手づかみ食べ

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになるための練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達証です。
この時期に手づかみ食べを推奨することで、「物の感触」「形」「大きさ」「匂い」「色」「手の機能発達」「物と自分との距離を知る」など様々な体験を通じて五感や運動機能が鍛えられます。
最初は、器の中の食べ物を手でかき回したり、床に落としたり、お椀やコップをひっくり返したり・・・と大変かもしれませんが、右の「手づかみ食べのポイント」を参考に、手づかみ食べを十分体験させてあげましょう。



成長の目安について

お子さんの食事の量が足りているのか心配なお母さんも多いと思います。
赤ちゃんの食欲や食べる量には個人差がありますので、食事の量が足りているかどうかは、成長曲線がひとつの目安になります。母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重や身長を記入してみて、成長曲線のカーブに沿っているか確認してみましょう。成長曲線のカーブに沿って伸びていれば、今食べている食事の量はお子さんに合っていると思ってよいでしょう。

手づかみ食べのポイント

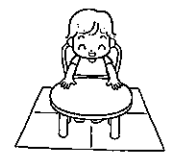
手づかみ食べの できる食事に

- ・ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにすることで工夫を。
- ・前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習を。
- ・食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量にしましょう。



汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすい準備を。



食べる意欲を大切に

- ・子どもの食べるペースを大切にします。
- ・自発的に食べるようにするために、たっぷり遊ばせて、食事時間に空腹を感じるようにします。

