



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	土						
3	祝				文化の日振替休日		
4	火	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
5	水	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
6	木	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
7	金	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	土						
10	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	じゃがいもそぼろ煮 キャベツ煮びたし 豆腐のみそ汁	果物
11	火	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 パナナ けんちん汁	果物
12	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりの煮物 パナナ コロコロ野菜のスープ	果物
⑬	木	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
14	金	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
15	土						
17	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き 煮りんご さつまいものみそ汁	果物
18	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	果物
19	水	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
20	木	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
21	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	おでん きゅうりのあんかけ パナナ	果物
22	土						
24	祝					勤労感謝の日	
25	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	秋味シチュー きゅうりのあんかけ オレンジ	果物
26	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ パナナ さつまい	果物
27	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚ときゅうりの煮物 パナナ 野菜スープ	果物
⑳	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
29	土						

※食事やおやつ摂取状況に応じて、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の証です。

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

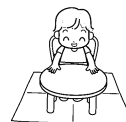
手づかみ食べの できる食事に

- ・ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどの工夫を。
- ・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。

