

| 日  |   | 幼児食 |                                                        |                                                                                     | 午前  | 離乳食 5〜6カ月頃                                | 離乳食 7カ月頃〜                                     |                                     |
|----|---|-----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|    |   | 午前  | 昼食                                                     | 午後おやつ                                                                               |     | 昼食                                        | 午後                                            |                                     |
| 1  | 月 | 牛乳  | おにぎり<br>コーンとツナのサラダ<br>わかめスープ みかん缶                      | 牛乳<br>＊ピザトースト                                                                       | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>人参マッシュ<br>野菜スープ              | あんかけごはん<br>(米20・ミンチ・野菜・片栗)<br>わかめスープ          | チーズがゆ(米20・野菜)<br>野菜スープ              |
| 2  | 火 | 牛乳  | ごはん 白身魚のいそべ揚げ<br>胡瓜と人参のごま酢あえ<br>青梗菜とかまぼこのすまし汁          | 牛乳<br>おかき                                                                           | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>白身魚のすり流し(だし)<br>すまし汁(野菜)     | 全がゆ(米20)<br>魚の野菜あんかけ(片栗)<br>すまし汁(野菜)          | 青のりおにぎり(米20・野菜)<br>すまし汁(野菜)         |
| 3  | 水 | 牛乳  | ごはん<br>厚揚げの中華風煮<br>えのきだけスープ                            | 牛乳<br>＊くろくりこ                                                                        | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>豆腐のすり流し(野菜)<br>野菜スープ         | 全がゆ(米20)<br>吉野煮(ミンチ・野菜・片栗)<br>豆腐スープ           | 黄粉がゆ(米20)<br>野菜スープ                  |
| 4  | 木 | 牛乳  | ごはん<br>ひき肉とコーンのカレー<br>小松菜とかにかまのドレッシングあえ                | 牛乳<br>＊人参マドレーヌ                                                                      | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>麩と野菜の煮物<br>野菜スープ             | 全がゆ(米20)<br>肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜)<br>小松菜サラダ       | 人参蒸しパン(HM・ミルク)<br>野菜スープ             |
| 5  | 金 | 牛乳  | パン<br>ひじきハンバーグ トマト<br>コーンとキャベツのスープ                     | 牛乳<br>せんべい                                                                          | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>キャベツのトロトロ煮<br>野菜スープ          | 全がゆ(米20)<br>ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜)<br>キャベツスープ       | パンがゆ(ミルク・野菜)<br>トマトサラダ(人参)          |
| 6  | 土 | 牛乳  | ごはん<br>牛肉とキャベツのごまみそ炒め<br>人参と春雨のスープ                     | 牛乳<br>ビスケット                                                                         | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>つぶしトマト(キャベツ)<br>野菜スープ        | 全がゆ(米20)<br>キャベツのそぼろ煮(ミンチ・片栗)<br>春雨スープ        | 芋がゆ(米20)<br>野菜サラダ                   |
| 8  | 月 | 牛乳  | パン<br>ポークビーンズ<br>野菜スープ                                 | 牛乳<br>梨                                                                             | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>大豆のつぶし煮(野菜)<br>野菜スープ         | 全がゆ(米20)<br>大豆のトマト煮(野菜・ポテト)<br>野菜スープ          | 肉入りおじや(米20・野菜)<br>梨すりおろし            |
| 9  | 火 | 牛乳  | ごはん<br>魚のみそ煮 和風サラダ<br>えのきと豆腐のすまし汁                      | 牛乳<br>＊マカロニの黄粉あえ                                                                    | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>白和え(野菜)<br>すまし汁(野菜)          | 全がゆ(米20)<br>煮魚 白和え(野菜)<br>すまし汁(野菜)            | 黄粉がゆ(米20)<br>野菜スープ                  |
| 10 | 水 | 牛乳  | パン<br>春雨とちりめんの油炒め<br>小松菜と卵の中華スープ                       | 牛乳<br>鉄強化ウエハース<br>ビスケット                                                             | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>ポテトマッシュ<br>野菜スープ             | 全がゆ(米20)<br>春雨の炒め物(ミンチ・野菜)<br>野菜スープ           | 卵がゆ(米20・野菜)<br>小松菜サラダ               |
| 11 | 木 | 牛乳  | ごはん<br>パプリカと鶏の南蛮漬け<br>かぼちゃのみそ汁                         | 固形ヨーグルト<br>クラッカー                                                                    | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>かぼちゃマッシュ<br>すまし汁(野菜)         | 全がゆ(米20)<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>みそ汁(野菜)              | 芋がゆ(米20)<br>ヨーグルト                   |
| 12 | 金 | 牛乳  | ごはん<br>ハヤシ汁<br>ひじきサラダ                                  | 牛乳<br>丸ボーロ                                                                          | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>キャベツのトロトロ煮<br>野菜スープ          | 全がゆ(米20)<br>ポテトのケチャップ煮(ミンチ・野菜)<br>キャベツサラダ     | ツナがゆ(米20・野菜)<br>野菜スープ               |
| 13 | 土 | 牛乳  | 肉みそうどん<br>バナナ                                          | 牛乳<br>サブレ                                                                           | ミルク | バナナうどん(麺・野菜・だし)<br>ポテトマッシュ                | 煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜)<br>バナナ                       | ミルクがゆ(米20・野菜)<br>野菜スープ              |
| 16 | 火 | 牛乳  | バターコーン炊き込みごはん<br>鮭のから揚げ<br>トマトと胡瓜のサラダ<br>わかめのすまし汁 オレンジ |  | ミルク | おじや(米10・野菜・白身魚・だし)<br>胡瓜サラダ<br>野菜スープ オレンジ | おじや(米20・鮭・野菜・だし)<br>トマトと胡瓜のサラダ<br>わかめスープ オレンジ | ミルクがゆ(米20・野菜)<br>野菜スープ              |
| 17 | 水 | 牛乳  | パン<br>ポークビーンズ<br>野菜スープ                                 | 牛乳<br>かりんとう                                                                         | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>大豆のつぶし煮(野菜)<br>野菜スープ         | 全がゆ(米20)<br>大豆のトマト煮(野菜・ポテト)<br>野菜スープ          | 肉入りおじや(米20・野菜)<br>野菜スープ             |
| 18 | 木 | 牛乳  | ごはん<br>牛肉とキャベツのごまみそ炒め<br>人参と春雨のスープ                     | 牛乳<br>＊カルビス寒天                                                                       | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>つぶしトマト(キャベツ)<br>野菜スープ        | 全がゆ(米20)<br>キャベツのそぼろ煮(ミンチ・片栗)<br>春雨スープ        | 芋がゆ(米20)<br>野菜サラダ                   |
| 19 | 金 | 牛乳  | パン<br>レバーボール トマト<br>わかめスープ                             | 牛乳<br>あられ<br>おやついりこ                                                                 | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>野菜の煮物<br>すまし汁(野菜)            | 全がゆ(米20)<br>レバーのトマト煮(ポテト・野菜)<br>わかめスープ        | あんかけごはん<br>(米20・ミンチ・野菜・片栗)<br>野菜サラダ |
| 20 | 土 | 牛乳  | ごはん<br>凍豆腐の卵とじ<br>なすと玉ねぎのみそ汁                           | 牛乳<br>おかき                                                                           | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>ポテトマッシュ(人参)<br>すまし汁(野菜)      | 全がゆ(米20)<br>凍豆腐の煮物(ミンチ・野菜)<br>みそ汁(野菜)         | 卵がゆ(米20・野菜)<br>野菜スープ                |
| 22 | 月 | 牛乳  | ごはん<br>ひき肉とコーンのカレー<br>小松菜とかにかまのドレッシングあえ                | 牛乳<br>＊ジャムサンド                                                                       | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>麩と野菜の煮物<br>野菜スープ             | 全がゆ(米20)<br>肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜)<br>小松菜サラダ       | パンがゆ(ミルク・野菜)<br>野菜スープ               |
| 24 | 水 | 牛乳  | 肉みそうどん<br>バナナ                                          | 牛乳<br>＊おはぎ                                                                          | ミルク | バナナうどん(麺・野菜・だし)<br>ポテトマッシュ                | 煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜)<br>バナナ                       | 黄粉がゆ(米20)<br>野菜スープ                  |
| 25 | 木 | 牛乳  | ごはん<br>魚のみそ煮 和風サラダ<br>えのきと豆腐のすまし汁                      | 牛乳<br>鉄強化ウエハース<br>ビスケット                                                             | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>白和え(野菜)<br>すまし汁(野菜)          | 全がゆ(米20)<br>煮魚 白和え(野菜)<br>すまし汁(野菜)            | ツナがゆ(米20・野菜)<br>野菜スープ               |
| 26 | 金 | 牛乳  | パン<br>ひじきハンバーグ トマト<br>コーンとキャベツのスープ                     | 牛乳<br>せんべい                                                                          | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>キャベツのトロトロ煮<br>野菜スープ          | 全がゆ(米20)<br>ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜)<br>キャベツスープ       | パンがゆ(ミルク・野菜)<br>トマトサラダ(人参)          |
| 27 | 土 | 牛乳  | ごはん<br>厚揚げの中華風煮<br>えのきだけスープ                            | 牛乳<br>クッキー                                                                          | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>豆腐のすり流し(野菜)<br>野菜スープ         | 全がゆ(米20)<br>吉野煮(ミンチ・野菜・片栗)<br>豆腐スープ           | 黄粉がゆ(米20)<br>野菜スープ                  |
| 29 | 月 | 牛乳  | ごはん<br>凍豆腐の卵とじ<br>なすと玉ねぎのみそ汁                           | 牛乳<br>＊トマトちゃん                                                                       | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>ポテトマッシュ(人参)<br>すまし汁(野菜)      | 全がゆ(米20)<br>凍豆腐の煮物(ミンチ・野菜)<br>みそ汁(野菜)         | 卵がゆ(米20・野菜)<br>野菜スープ                |
| 30 | 火 | 牛乳  | ごはん<br>パプリカと鶏の南蛮漬け<br>かぼちゃのみそ汁                         | 固形ヨーグルト<br>クラッカー                                                                    | ミルク | 5分がゆ(米10)<br>かぼちゃマッシュ<br>すまし汁(野菜)         | 全がゆ(米20)<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>みそ汁(野菜)              | 芋がゆ(米20)<br>ヨーグルト                   |

0・1・2歳児 これってどっち？



手づかみ食べ  
と あそび食べ

生後9か月前後〜1歳半前に見られる「手づかみ食べ」。つい、「あそび食べ」と言いたくなりますが、発達のとても大事なプロセスなのです。「手づかみ食べ」と「あそび食べ」の見分け方と、かかわりのポイントを知っておきましょう。

手づかみ食べるサイン  
口に入れた物を取り出し、つぶして確かめたり、指で触ったりして、最後は口に入れる。



あそび食べるサイン  
わざと食具を落として気を引いたり、食べ物を机につけたりと、「食べる」ことをしない。



手づかみ食べには  
まずは見守って、味わった後に、「おいしいかな？」などの声をかけましょう。

あそび食べには  
「おなかいっぱいかな？ ごちそうさましようね」と声をかけ、終わりにしましょう。