



11 月 離乳食献立表

日	曜	昼食メニュー	備考
1	金	白身魚とブロッコリーのくず煮 味噌汁	
2	土	トマトパスタの柔らか煮 わかめスープ	
3	日		文化の日
4	月		振替休日
5	火	白身魚のトマト煮 味噌汁	
6	水	ささみ入り野菜と大豆の煮物 味噌汁	
7	木	にゅうめん 切り干し大根の煮物	
8	金	ささみ入りおじや ひじきとキャベツのスープ	
9	土	野菜おじや 味噌汁	
10	日		
11	月	野菜スープ ひじき煮	
12	火	ささみ入りおじや 野菜のくず煮 コーンスープ	誕生会
13	水	高野豆腐のトロトロ煮 野菜スープ	
14	木	五目煮 パスタスープ	
15	金	白身魚とキャベツのくず煮 味噌汁	
16	土	スープビーフン ニラとしめじのくず煮	
17	日		
18	月	野菜の煮物 野菜スープ	
19	火	鮭とブロッコリーのくず煮 味噌汁	
20	水	南瓜と里芋の煮物 ほうれん草スープ	
21	木	豆腐の煮物 すまし汁	
22	金	ささみ入りおじや 野菜とわかめのスープ	
23	土		勤労感謝の日
24	日		
25	月	ささみ入りおじや さつま芋スープ	
26	火	白身魚とブロッコリーのくず煮 すまし汁	
27	水	のっぺい汁 キャベツとひじきのくず煮	
28	木	たっぷり野菜の煮物 玉ねぎとほうれん草のスープ	
29	金	魚のすり身とじゃが芋の煮物 具いっぱい味噌汁	
30	土	野菜おじや 白菜スープ	

スプーンについて

離乳食後期(9～11ヵ月)ぐらいから食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体感し食べ物に関心を持ち、自分で食べようとするようになります。きっかけとして、この頃から食事の際にスプーンを握らせることから始めても良いでしょう。

スプーン持ちには手指の運動機能の発達により段階があります。

スプーンの柄の部分を上から握る上手持ち、次に下手持ち、その後鉛筆持ちの順序で持ち方が変わってきます。タイミングは、身体の発育・発達により個人差があります。

スプーンの握り方

上握り
(1歳～1歳6ヵ月ごろ)
手のひらで握り込みます。



下握り
(1歳6ヵ月～2歳ごろ)
下から握ります。手のひらと親指がスプーンを支えます。



えんぴつ握り
(2歳ごろ～)
えんぴつ(鉛筆)の握り方で握ります。握る時も、正しい握り方を教えます。

