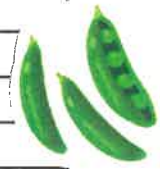




### 3 月 離乳食献立表



| 日 曜  | 昼 食 メ ニ ュー              | 備 考      |
|------|-------------------------|----------|
| 1 土  | 野菜おじや 野菜スープ             |          |
| 2 日  |                         |          |
| 3 月  | ささみ入りおじや じゃが芋の煮物 菜の花スープ | ひな祭りメニュー |
| 4 火  | 野菜おじや 野菜スープ             |          |
| 5 水  | 野菜おじや 野菜たっぷりトマトスープ      |          |
| 6 木  | 豆腐と野菜の煮物 味噌汁            |          |
| 7 金  | 白身魚と野菜のくず煮 味噌汁          |          |
| 8 土  | 野菜おじや 味噌汁               |          |
| 9 日  |                         |          |
| 10 月 | ポテトときのこのスープ しらすと野菜のくず煮  |          |
| 11 火 | ささみ入りおじや 野菜の煮物 オニオンスープ  | 誕生会      |
| 12 水 | 芋煮 キャベツと人参のスープ          |          |
| 13 木 | ささみとブロッコリーのくず煮 味噌汁      |          |
| 14 金 | 鮭と野菜のくず煮 すまし汁           |          |
| 15 土 | スープパスタ キャベツのくず煮         |          |
| 16 日 |                         |          |
| 17 月 | いものこ汁 小松菜の煮浸し           |          |
| 18 火 | 野菜の煮物 味噌汁               |          |
| 19 水 | 大豆と根菜の煮物 切り干し大根のスープ     |          |
| 20 木 |                         | 春分の日     |
| 21 金 | 鮭と野菜のトマト煮 味噌汁           |          |
| 22 土 | 野菜おじや 味噌汁               |          |
| 23 日 |                         |          |
| 24 月 | 野菜の煮物 大豆と野菜のスープ         |          |
| 25 火 | 野菜たっぷりパスタ ジュリアンスープ      |          |
| 26 水 | ひじきの五目煮 野菜のスープ          |          |
| 27 木 | 野菜のくず煮 具いっぱい味噌汁         |          |
| 28 金 | 鮭と南瓜の煮物 味噌汁             |          |
| 29 土 | 野菜おじや すまし汁              |          |
| 30 日 |                         |          |
| 31 月 | ささみ入りおじや 野菜のくず煮 味噌汁     |          |



#### 離乳食は「歯茎食べ」が大切な時期!!

離乳食の時期は、噛む・飲み込むなどの「食べる力」を獲得する大切な時期で、将来の「食べる力」の基礎が形成されます。2歳までに覚えた噛み方飲み込み方は「一生もの」です。

**歯が生える＝噛む練習**ではないです。



歯が生えるためには、歯茎への刺激が大切です。歯茎への刺激経験を得て、歯が生えるのを

#### 歯茎食べとは・・・?

- ①歯茎でつぶせる固さ(バナナくらい→大人の指でつぶせるくらい)を歯茎で噛む練習(柔らかすぎたり固すぎると丸のみの原因になります)
- ②噛む、噛み切ることで自分の一口の量を知る