



11月離乳食メニュー



日	曜	昼食メニュー	備考
1	土	野菜おじや もやしスープ	
2	日		
3	月		文化の日
4	火	白身魚の野菜あんかけ 味噌汁	
5	水	じゃがいもの煮物 野菜スープ	
6	木	春雨と野菜の煮物 味噌汁	
7	金	野菜おじや 野菜スープ	
8	土	野菜おじや わかめスープ	
9	日		
10	月	芋汁 切干大根とひじきの煮物	
11	火	魚とフロッコリーのくず煮 味噌汁	
12	水	鮭のおじや 野菜のくず煮 豆腐とニラのスープ	誕生会
13	木	秋野菜の煮物 さつまいものスープ	
14	金	魚とフロッコリーのくず煮 味噌汁	
15	土	パスタの柔らか煮 豆腐スープ	
16	日		
17	月	ささみと豆腐の煮物 フロッコリーのスープ	
18	火	コーン入り味噌汁 南瓜の煮物	
19	水	大豆の煮物 パスタスープ	
20	木	野菜の煮物 すまし汁	
21	金	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
22	土		
23	日		勤労感謝の日
24	月		振替休日
25	火	野菜おじや 野菜スープ	
26	水	鮭とほうれん草のくず煮 味噌汁	
27	木	春雨スープ 野菜のくず煮	
28	金	魚と小松菜のくず煮 味噌汁	
29	土	野菜おじや 野菜スープ	
30	日		

離乳食時の誤嚥防止

・正しい姿勢

正しい姿勢で食べさせることが大切です。体の前で腕を組む、足がぶらぶらしないようにするなど、姿勢を整えてあげましょう。

・喉を潤す

食べ始める前に、授乳やお茶、汁物で喉を潤してあげましょう。

・食べさせ過ぎない

口の中のものをよく噛んで飲み込んでから、次のものを与えましょう。

