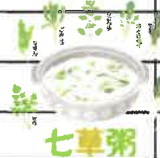




1月離乳食メニュー



日	曜	昼食メニュー	備考
1	木		元旦
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	野菜おじや かぶのスープ	
6	火	白身魚とキャベツのくず煮 味噌汁	
7	水	七草粥 大根と人参のスープ	
8	木	和風ポトフ ひじきの煮物	
9	金	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
10	土	野菜おじや 白菜スープ	
11	日		
12	月		成人の日
13	火	高野豆腐の煮物 味噌汁	
14	水	豆腐入りおじや 野菜のくず煮 えのきともやしのスープ	誕生会
15	木	千切り大根の含め煮 人参スープ	
16	金	白身魚とブロッコリーのおろし煮 味噌汁	
17	土	野菜おじや 野菜スープ	
18	日		
19	月	コーン入り味噌汁 ブロッコリーのくず煮	
20	火	白身魚と野菜のくず煮 すまし汁	
21	水	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
22	木	ミネストローネ風 人参の煮物	
23	金	鮭とブロッコリーのくず煮 味噌汁	
24	土	けんちんうどん キャベツのくず煮	
25	日		
26	月	野菜の煮物 もずくスープ	
27	火	白身魚と野菜の煮物 味噌汁	
28	水	里芋のうま煮 小松菜のスープ	
29	木	野菜の煮物 キャベツのスープ	
30	金	ささみ入りおじや パスタスープ	
31	土	野菜おじや 味噌汁	

自分で食べたいという意欲を大切に

手づかみ食べは、「自分でやりたい」という欲求発達を促すと共に、目・手・口を協調して動かすことで、スプーンやフォークなどの食具を使うようになった時に上手に使えるようになります。ご飯をおにぎりやおやきに、野菜やパンをスティック状にするなど、持ちやすい離乳食を用意したり、お子さんがもつためのスプーンなどを用意しましょう。

