

日付	12～18ヶ月頃
07 水	食パン・豚肉と野菜のスープ煮（豚肉・豆腐・キャベツ・人参・玉葱・青梗菜）
08 木	きなこ・米・豚肉とさつま芋の煮物（豚肉・さつま芋・玉葱・人参・いんげん）
09 金	食パン・魚のミルク煮（鱈・南瓜・キャベツ・玉葱・人参・法蓮草・ミルク）
10 土	しらす・米・豚肉と高野豆腐のみそ風味煮（豚肉・高野豆腐・キャベツ・玉葱・人参・青梗菜）
13 火	チキンライス（鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ）じゃが芋のスープ（じゃが芋・水菜）
14 水	食パン・豚肉と野菜のトマト煮（豚肉・青梗菜・玉葱・人参・いんげん・ホールトマト）さつま芋マッシュ（さつま芋）
15 木	米・豆腐の野菜あんかけ（豆腐・鶏ささみ・大根・人参・小松菜）
16 金	食パン・魚と野菜の和風煮（鱈・じゃが芋・玉葱・人参・法蓮草） *みかん煮（みかん）
17 土	米・鶏肉と根菜の柔らか煮（鶏肉・大根・人参・里芋・グリーンピース）
19 月	青のり・米・鶏肉と豆腐の葛煮（鶏肉・豆腐・玉葱・人参・小松菜） *バナナ煮（バナナ）
20 火	食パン・豚肉と野菜の煮物（豚肉・南瓜・キャベツ・玉葱・人参・青梗菜）
21 水	五目あんかけうどん（うどん・豚肉・白菜・カブ・玉葱・人参・水菜）
22 木	食パン・ポークミルクシチュー（豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー・ミルク） *みかん煮（みかん）
23 金	米・煮魚（鱈）・高野豆腐の煮物（鶏ひき肉・高野豆腐・玉葱・人参・三つ葉）
24 土	米・豚肉と野菜のトロみ煮（豚肉・豆腐・白菜・玉葱・人参・青梗菜）
26 月	しらす・米・鶏肉と根菜の煮物（鶏肉・大根・里芋・人参・いんげん）
27 火	食パン・ポークビーンズ（豚肉・水煮大豆・じゃが芋・玉葱・人参・ホールトマト・グリーンピース） *バナナ煮（バナナ）
28 水	鶏肉と野菜のミルクにゅうめん（冷麦・鶏ささみ・じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・法蓮草・ミルク）
29 木	食パン・豚肉と南瓜のスープ煮（豚肉・南瓜・玉葱・人参・青梗菜） *みかん煮（みかん）
30 金	青のり・米・魚の野菜あんかけ（鱈・じゃが芋・玉葱・人参・青梗菜）
31 土	きなこ・米・豚肉と野菜の味噌風味煮（豚肉・茄子・玉葱・人参・小松菜）

都合により献立内容を変更することがあります。 *午後のおやつ

摂取体験体験が済んだ食材はアンケートにチェックをお忘れなく！

〰️ これってどっち？ 〰️

0・1・2歳児

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、「あそばないよ」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。

 **手づかみ食べのサイン**

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。



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。

 **あそび食べのサイン**

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。



「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。