

日付	12～18か月	9～11か月
01月	米 鶏肉と野菜の葛煮(鶏ささみ じゃが芋 キャベツ 茄子 玉葱 人参 いんげん) *オレンジ煮(オレンジ)	米 鶏肉と野菜の葛煮(鶏ささみ じゃが芋 キャベツ 茄子 玉葱 人参 いんげん) *オレンジ煮(オレンジ)
02火	食パン 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ 南瓜 キャベツ 人参 水菜 ミルク)	食パン 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ 南瓜 キャベツ 人参 水菜 ミルク)
03水	米(青のり) 豆腐の野菜あんかけ(豆腐 鶏ささみ 玉葱 人参 青梗菜)	米(青のり) 豆腐の野菜のとりみ煮(豆腐 鶏ささみ 玉葱 人参 青梗菜)
04木	チキントマトライス(米 鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 ホルモト グリピーズ)	米 チキントマト煮(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 ホルモト グリピーズ)
05金	食パン 魚の洋風煮(鱈 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン) じゃが芋のミルク煮(じゃが芋 ブロッコリー ミルク)	食パン 魚の洋風煮(鱈 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン) じゃが芋のミルク煮(じゃが芋 ブロッコリー ミルク)
06土	米 肉団子と野菜のスープ(豚ひき肉 高野豆腐 玉葱 人参 ピーマン パプリカ)	米 ひき肉と野菜のスープ煮(豚ひき肉 高野豆腐 玉葱 人参 ピーマン パプリカ)
08月	米 鶏肉と根菜の煮物(鶏ささみ 豆腐 大根 里芋 人参 いんげん) *バナナ煮(バナナ)	米 鶏肉と根菜のやわらか煮(鶏ささみ 豆腐 大根 里芋 人参 いんげん) *バナナ煮(バナナ)
09火	米(きなこ) 鶏肉と野菜のとりみ煮(鶏ささみ 白菜 玉葱 人参 法蓮草) きゅうりのスープ(きゅうり トマトジュース)	米(きなこ) 鶏肉と野菜のとりみ煮(鶏ささみ 白菜 玉葱 人参 法蓮草) きゅうりのスープ(きゅうり トマトジュース)
10水	鶏団子と野菜の味噌風味煮込みうどん(うどん 鶏ひき肉 南瓜 玉葱 人参 ピーマン)	鶏そぼろと野菜の味噌風味煮込みうどん(うどん 鶏ひき肉 南瓜 玉葱 人参 ピーマン)
11木	食パン 鶏肉と野菜のポトフ(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー)	食パン 鶏肉と野菜のポトフ(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー)
12金	米(青のり) 魚の和風あんかけ(鱈 大豆水煮 玉葱 人参 小松菜)	米(青のり) 魚の和風あんかけ(鱈 大豆水煮 玉葱 人参 小松菜)
13土	米(きなこ) 鶏肉とじゃが芋の煮物(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)	米(きなこ) 鶏肉とじゃが芋の煮物(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)
15月	米 鶏肉と高野豆腐の煮物(鶏ささみ 高野豆腐 玉葱 人参 小松菜)	米 鶏肉と高野豆腐の煮物(鶏ささみ 高野豆腐 玉葱 人参 小松菜)
16火	お弁当の日	お弁当の日
17水	食パン チキンミルクシチュー(鶏ささみ キャベツ じゃが芋 玉葱 人参 グリピーズ ミルク)	食パン チキンミルクシチュー(鶏ささみ キャベツ じゃが芋 玉葱 人参 グリピーズ ミルク)
18木	米 鶏肉と豆腐の味噌風味煮(鶏ささみ 豆腐 青梗菜 玉葱 人参) *オレンジ煮(オレンジ)	米 鶏肉と豆腐の味噌風味煮(鶏ささみ 豆腐 青梗菜 玉葱 人参) *オレンジ煮(オレンジ)
19金	食パン 魚と野菜のトマト煮込み(鱈 南瓜 玉葱 人参 ホルモト いんげん) *バナナミルク煮(バナナ ミルク)	食パン 魚と野菜のトマト煮込み(鱈 南瓜 玉葱 人参 ホルモト いんげん) *バナナミルク煮(バナナ ミルク)
20土	米(青のり) 鶏肉と根菜の味噌スープ(鶏ささみ 豆腐 大根 人参 里芋)	米(青のり) 鶏肉と根菜の味噌スープ(鶏ささみ 豆腐 大根 人参 里芋)
22月	米(しらす) 鶏肉と野菜の葛煮(鶏ささみ キャベツ 玉葱 人参 小松菜) *バナナ煮(バナナ)	米(しらす) 鶏肉と野菜の葛煮(鶏ささみ キャベツ 玉葱 人参 小松菜) *バナナ煮(バナナ)
23火	五目にゆうめん(冷麦 鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 青梗菜)	五目にゆうめん(冷麦 鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 青梗菜)
24水	米 鶏肉と野菜の葛煮(鶏ささみ じゃが芋 キャベツ 茄子 玉葱 人参 いんげん) *オレンジ煮(オレンジ)	米 鶏肉と野菜の葛煮(鶏ささみ じゃが芋 キャベツ 茄子 玉葱 人参 いんげん) *オレンジ煮(オレンジ)
25木	米(しらす) 大豆と根菜の煮物(鶏ささみ 大豆水煮 大根 人参 グリピーズ)	米(しらす) 大豆と根菜の煮物(鶏ささみ 大豆水煮 大根 人参 グリピーズ)
26金	食パン 魚のミルク煮(鱈 ミルク) じゃが芋の煮物(じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)	食パン 魚のミルク煮(鱈 ミルク) じゃが芋の煮物(じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)
27土	米(青のり) 鶏肉と豆腐の味噌風味煮(鶏ささみ 豆腐 里芋 玉葱 人参)	米(青のり) 鶏肉と豆腐の味噌風味煮(鶏ささみ 豆腐 里芋 玉葱 人参)
29月	米 豆腐の五目あんかけ(豆腐 鶏ささみ キャベツ 玉葱 人参 法蓮草) *オレンジ煮(オレンジ)	米 豆腐の五目あんかけ(豆腐 鶏ささみ キャベツ 玉葱 人参 法蓮草) *オレンジ煮(オレンジ)
30火	食パン 鶏肉とじゃが芋のコーンクリームスープ(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 コーンクリーム グリピーズ)	食パン 鶏肉とじゃが芋のコーンクリームスープ(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 コーンクリーム グリピーズ)

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
 摂取体験が済んだ食材はアンケートにチェックをお忘れなく!



食と体の育ちを支える 歯の成長とかむ力

歯の成長は、食や体の育ちを支えています。乳歯がそろうのは2歳頃ですが、かむ力の発達は、離乳開始から始まります。一般的な歯の萌出と食事の関係を覚えておきましょう。

生後5～6か月頃

7～8か月頃

9～11か月頃



歯の萌出

歯はまだない。離乳食は、ミルクと同様に、飲み込んで取り込む。

▶ 前歯は生え始めるが歯は使わず、舌に載せた離乳食を上あごに当ててつぶす。

▶ 上下4本の前歯が萌出するが、離乳食は歯ぐきで潰して食べる。

食事形態

10倍がゆなど、なめらかに潰した物。

▶ 舌で潰せる、豆腐程度の固さの物。

▶ 歯ぐきで潰せる、バナナ程度の固さの物。

1歳～1歳6か月頃

1歳7か月～2歳6か月頃

2歳7か月頃～6歳頃



歯の萌出

第一乳臼歯（奥歯）が萌出し、歯で潰す動きが始まる。前歯でかみ切る姿も。

▶ 乳犬歯、第二乳臼歯と萌出し、乳歯が20本そろう。かむ動きを獲得する。

▶ かむ力の基礎が完成。同時に丸のみや、かまないなども、習慣化しやすい。

食事形態

歯ぐきでかめる肉団子ほどの固さの物。

▶ 離乳食から幼児食へ移行する。

▶ ささまざまな味、固さの食材に出合っていく。

