



日付	12~18か月	9~11か月
1水	鶏肉と野菜のトマトにゆうめん(冷麦 鶏ささみ キャバツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ホルトマト)	鶏肉と野菜のトマトにゆうめん(冷麦 鶏ささみ キャバツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ホルトマト)
2木	青のり 米 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ 豆腐 白菜 玉葱 人参 いんげん)	青のり 米 鶏肉と野菜の葛煮(鶏ささみ 豆腐 白菜 玉葱 人参 いんげん)
3金	食パン 魚のミルク煮(鱈 南瓜 キャバツ 人参 グリビース ミルク)	食パン 魚のミルク煮(鱈 南瓜 キャバツ 人参 グリビース ミルク)
4土	トマトライス(米 豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 ホルトマト いんげん)	米 豚肉と野菜のトマト煮込み (豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 ホルトマト いんげん)
6月	きなこ 米 豚肉と野菜の味噌風味煮(豚肉 キャバツ 玉葱 人参 小松菜) *バナナ煮(バナナ)	きなこ 米 豚肉と野菜の味噌風味煮(豚肉 キャバツ 玉葱 人参 小松菜) *バナナ煮(バナナ)
7火	五目煮込みどん(干うどん 鶏ささみ 高野豆腐 玉葱 人参 法蓮草)	五目煮込みどん(干うどん 鶏ささみ 高野豆腐 玉葱 人参 法蓮草)
8水	食パン 豚肉と野菜のスープ煮(豚肉 キャバツ 玉葱 人参 青梗菜)	食パン 豚肉と野菜のトロみ煮(豚肉 キャバツ 玉葱 人参 青梗菜)
9木	しらす 米 鶏肉と夏野菜の煮物(鶏ささみ 南瓜 茄子 人参 玉葱 スティック いんげん)	しらす 米 鶏肉と夏野菜のやわらか煮(鶏ささみ 南瓜 茄子 人参 玉葱 スティック いんげん)
10金	食パン 魚の野菜あんかけ(鱈 玉葱 人参 パプリカ ピーマン) ジャガ芋のミルク煮(ジャガ芋 ミルク)	食パン 魚の野菜の洋風煮(鱈 玉葱 人参 パプリカ ピーマン) ジャガ芋のミルク煮(ジャガ芋 ミルク)
11土	米 鶏肉と根菜の煮物(鶏ささみ 大根 人参 里芋 いんげん)	米 鶏肉と根菜の葛煮(鶏ささみ 大根 人参 里芋 いんげん)
13月	食パン 鶏肉と野菜のコーンミルクシチュー(鶏ささみ ジャガ芋 玉葱 人参 コーンクリーム ブロッコリー)	食パン 鶏肉と野菜のコーンミルクシチュー(鶏ささみ ジャガ芋 玉葱 人参 コーンクリーム ブロッコリー)
14火	五目あんかけにゆうめん(冷麦 鶏ささみ 南瓜 法蓮草 玉葱 人参)	五目あんかけにゆうめん(冷麦 鶏ささみ 南瓜 法蓮草 玉葱 人参)
15水	青のり 米 魚の味噌風味煮(鱈) 高野豆腐と野菜の煮物(鶏ひき肉 高野豆腐 スティック 玉葱 人参 小松菜)	青のり 米 魚の味噌風味煮(鱈) 高野豆腐と野菜のやわらか煮(鶏ひき肉 高野豆腐 スティック 玉葱 人参 小松菜)
16木	食パン 肉団子と野菜の煮物(豚ひき肉 茄子 ジャガ芋 玉葱 人参 いんげん)	食パン 野菜のそぼろ煮(豚ひき肉 茄子 ジャガ芋 玉葱 人参 いんげん)
17金	人参御飯(米 人参) 鶏肉と野菜の和風スープ煮(鶏ささみ 豆腐 冬瓜 キャバツ 青梗菜)	人参御飯(米 人参) 鶏肉と野菜の和風スープ煮(鶏ささみ 豆腐 冬瓜 キャバツ 青梗菜)
18土	しらす干し 米 豚肉と野菜の葛煮(豚肉 南瓜 キャバツ 人参 玉葱 いんげん)	しらす干し 米 豚肉と野菜の葛煮(豚肉 南瓜 キャバツ 人参 玉葱 いんげん)

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！

0・1・2歳児 これってどっち？

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。