

7月のこんだて

月	火	水	木	金	土
28日(金)					1日
粥 スープ 鶏挽肉トマト あんかけ煮 人参スティック煮	※毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、 19日は食育の日です。 ※献立表は紙でも欲しいという方は、 遠慮なく声を掛けてください。				粥 スープ 豚挽肉玉葱あん かけ煮 人参スティック 煮
					
3日/31日	4日/18日	5日/19日	6日/20日	7日/21日	8日/15日
粥 スープ 豆腐玉葱あんか け煮 人参スティック煮	粥 スープ 豚挽肉人参あん かけ煮 さつま芋 スティック煮	パン粥 スティックパン スープ 豚挽肉ほうれん 草あんかけ煮 じゃが芋 スティック煮	粥 スープ 豚挽肉白菜あん かけ煮 人参スティック煮	粥 スープ ほっけ小松菜 あんかけ煮 人参スティック煮	粥 スープ 鶏挽肉人参あん かけ煮 南瓜煮
					
10日/24日	11日	12日/26日	13日/27日	14日(金)/25日(火)	22日/29日
粥 スープ 豆腐玉葱あんか け煮 人参スティック煮	粥 スープ かひい白菜あん かけ煮 果物	粥 スープ 納豆ほうれん草 あんかけ煮 大根スティック煮	粥 スープ 豚挽肉人参あん かけ煮 大根スティック煮	粥 スープ 鶏挽肉人参あん かけ煮 じゃが芋 スティック煮	粥 スープ 豚挽肉玉葱あん かけ煮 ブロッコリー煮
					

与え方に一工夫

月齢が上がってきているのにも関わらず、離乳食を始めたばかりの頃と同じような柔らかいものばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べの癖がついてしまいます。特に、離乳食も後期に入り始める目安の9か月頃からは、徐々に「噛む」ことを意識して与え方に一工夫してみましょう。パンや野菜などはスティック状に切ると、赤ちゃんの手づかみ食べが促されます。つぶしたり細かくきざんだりしていた頃には味わうことのできなかつた、野菜の「カリカリ」「ポリポリ」などの食感の違いを楽しめると良いですね。

