

# 12月離乳食献立予定表

《今月の目標》

嫌いなものも食べてみましょう



		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		・ごはん ・鮭の黄金焼き ・野菜のおかか和え ・じゃが芋のみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・ひき肉とカリフラワーのカレー炒め ・中華コーンスープ ・バナナ	・ごはん ・チキンチャップ ・カラフルサラダ ・五目スープ ・ヨーグルト	クリスマス発表会 
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
・ごはん ・シューマイ ・大根とツナのサラダ ・野菜スープ ・りんご	・ごはん ・ちくわのゆかり揚げ ・スパソテー ・きゃべつのみそ汁 ・みかん	・ごはん ・ドライカレー ・ごぼうサラダ ・牛乳 ・手作りゼリー	・ごはん ・まぐろフレーク和え ・ぎりたんぼ ・オレンジ	・ごはん ・鮭の竜田揚げ ・野菜のおひたし ・白菜のみそ汁 ・ヨーグルト	・ごはん ・五目うどん ・バナナ
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
・ごはん ・厚揚げのしょうゆ煮 ・チンゲン菜スープ ・りんご	・ごはん ・ハヤシライス ・ツナ入りサラダ ・牛乳 ・手作りゼリー	・ごはん ・ポークチーフライ ・もやしとコーンのサラダ ・野菜スープ ・ヨーグルト	・ごはん ・ササミのパン粉焼き ・五色和え ・パンプキンシチュー ・オレンジ	・ごはん ・赤魚の揚げ煮 ・野菜の磯香和え ・大根のみそ汁 ・手作りゼリー	・ごはん ・根菜入りうどん ・バナナ
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
・ごはん ・手作りコロッケ ・チーズ入りサラダ ・スープバゲティ ・いちご	・ごはん ・彩りカレーグラタン ・ワンタンスープ ・みかん	・ごはん ・春巻き ・ナムル ・八宝菜 ・りんご	・ごはん ・チーズ入りハンバーグ ・マカロニサラダ ・のっぺい汁 ・手作りゼリー	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・ポテトサラダ ・わかめスープ ・クリスマスゼリー	・ごはん ・わかめ入りうどん ・バナナ
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
・ごはん ・ホッケの塩焼き ・切干大根の炒め煮 ・豆腐のみそ汁	・ごはん ・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ・豆腐のスープ ・オレンジ	・ごはん ・チキンナゲット ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト	・ごはん ・ウインナー ・和風サラダ ・麩のみそ汁 ・手作りゼリー	大みそか 	

## 遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたなら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。

「もうごちそうさまにしていいかな?」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。



## ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

### ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど

