

4月離乳食献立予定表

《今月の目標》

喜んで食事をしましょう



				1日 (金)	2日 (土)
				・ごはん ・人参、玉ねぎ、じゃが芋、きゅうりのやわらか煮 ・わかめ・豆腐、えのき、ねぎのみそ汁	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、わかめ入りうどん ・バナナ
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
・ごはん ・人参、ブロッコリー、きゅうりのツナ入りあんかけ ・人参、玉ねぎ、きゃべつのスープ ・手作りゼリー	・ごはん ・じゃが芋、ブロッコリーのやわらか煮 ・えのき、なめこ、しめじ、豆腐、ねぎのスープ	・ごはん ・人参、もやし、きゅうりのやわらか煮 ・人参、きゃべつ、もやし、ねぎ入りタンメン ・いちご	・ごはん ・人参、玉ねぎ、しいたけのトマト煮 ・豆腐、ほうれん草、卵のスープ ・オレンジ	・ごはん ・鮭、人参、もやし、きゃべつ、ほうれん草のあんかけ ・玉ねぎ、しめじのみそ汁	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、玉ねぎ、わかめ入りうどん ・バナナ
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
・ごはん ・鶏肉、人参、もやし、きゅうりのやわらか煮 ・人参、きゃべつ、ほうれん草のスープ	・ごはん ・赤魚の甘みそ焼き ・ひじき、鶏ひき肉、人参のやわらか煮 ・鶏肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、ねぎのみそけんちん汁 ・オレンジ	・ごはん ・人参、きゅうり、玉ねぎのそぼろ煮 ・人参、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜のスープ	・ごはん ・人参、もやし、きゅうりのやわらか煮 ・豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜の八宝菜風煮 ・いちご	・ごはん ・じゃが芋、人参、玉ねぎのそぼろあんかけ ・えのき、豆腐、小松菜のみそ汁	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、わかめ入りうどん ・バナナ
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
・ごはん ・ホッケ、人参、小松菜のしょうゆ煮 ・豚肉、人参、きゃべつ、ねぎ、しめじのみそ汁	・ごはん ・人参、もやし、さつまい、ほうれん草のやわらか煮 ・玉ねぎ、人参、えのき入り卵スープ	・ごはん ・人参、きゃべつ、もやし、ほうれん草のやわらか煮 ・じゃが芋、えのき、豆腐、ねぎのみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・人参、もやし、きゃべつのやわらか煮 ・じゃが芋、人参、鶏肉、玉ねぎのシチュー	・ごはん ・スパゲティ、人参、きゅうりの鶏そぼろ煮 ・人参、玉ねぎ、えのきのスープ	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、わかめ入りうどん ・バナナ
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
・ごはん ・大根、人参、きゅうり、もやしのツナ入りあんかけ ・人参、玉ねぎのスープ ・オレンジ	・ごはん ・鶏肉、人参、じゃが芋のみそ煮 ・人参、白菜、クリームコーン、卵のスープ ・いちご	・ごはん ・鱈、人参、ブロッコリーのやわらか煮 ・豆腐、えのき、ねぎのみそ汁	・ごはん ・人参、じゃが芋、きゅうりの鶏そぼろ煮 ・人参、えのき、ねぎの卵スープ	昭和の日 	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、わかめ入りうどん ・バナナ

与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリポリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。



幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がつくため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どものようすを見ながら、幼児食へ移ってみてはいかががでしょう。「幼児食はまだ早いな…」と感じたら、少し前の段階にまた戻ればよいのです。

