

11月未満児献立予定表

《今月の目標》

作ってくれた人に感謝して食べましょう



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根、きゅうりのやわらか煮 人参、さつまいのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃが芋、人参、きゅうりのあんかけ 人参、玉ねぎ、きゃべつのスープ 	<p>文化の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ブロッコリー、鱈、カリフラワーのやわらか煮 豆腐、小松菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉、人参、わかめ入りうどん バナナ
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、ピーマン、かぼちゃのあんかけ 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ブロッコリー、じゃが芋の鶏そぼろ煮 白菜、人参、小松菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭、人参、小松菜のあんかけ 里芋のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、玉ねぎのそぼろ煮 人参、きゃべつのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ブロッコリー、人参、カリフラワーのそぼろあんかけ 豆腐、わかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉、人参、わかめ入りうどん バナナ
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、きゅうり、豆腐のあんかけ 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、ブロッコリー、鶏肉のやわらか煮 きゃべつのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、きゅうりのそぼろ煮 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚、きゃべつ、人参のやわらか煮 じゃが芋、豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまい、人参、ピーマンのあんかけ 豆腐、ほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉、人参、わかめ入りうどん バナナ
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、玉ねぎ、かぼちゃのあんかけ 玉ねぎ、人参のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、きゅうりのそぼろ煮 人参、玉ねぎのスープ 	<p>勤労感謝の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、さつまいの鶏そぼろあんかけ 人参、大根のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、玉ねぎ、ピーマンのトマト煮 人参、さつまいのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉、人参、玉ねぎ、わかめ入りうどん バナナ
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまい、人参、きゅうり、鶏肉のやわらか煮 人参、ほうれん草、きゃべつのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、玉ねぎ、大根のあんかけ 人参、里芋、鶏肉のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、じゃが芋、きゅうりのやわらか煮 人参、玉ねぎのスープ 			

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づくため、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でしょうか。「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。



食事はマナーよりも 楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることがいちばんです。0～2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きます。

