

10月 離乳食献立表(後期食)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・キャベツとひき肉の炒め物・根菜煮	おにぎり
2	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・ほうれん草のお浸し	バナナホットケーキ
3	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜のおかか和え	かぼちゃボーロ
4	金	ビスケット	野菜うどん・果物	はいはいん
5	土	はいはいん	しらすご飯・みそ汁・白菜の煮浸し	ウエハース
7	月	かぼちゃボーロ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	食パン
8	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・煮浸し	果物
9	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・キャベツのおかか煮	さつま芋蒸しパン
10	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・炒り豆腐	おにぎり
11	金	かぼちゃボーロ	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	バナナホットケーキ
12	土	はいはいん	野菜うどん・果物	かぼちゃボーロ
15	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・じゃが芋のそぼろ煮・おかか煮	ビスケット
16	水	かぼちゃボーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	蒸しパン
17	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐のおやき・トマト煮	ひじきおにぎり
18	金	ウエハース	野菜うどん・果物	かぼちゃボーロ
19	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・白菜のお浸し	ウエハース
21	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・ひじき煮	ビスケット
22	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・肉団子・ブロッコリーのおかか煮	さつま芋煮
23	水	ウエハース	野菜うどん・果物	クッキー
24	木	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	パン
25	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・煮浸し・りんご	ホットケーキ
26	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
28	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・おかか煮	りんごホットケーキ
29	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・ひじきとキャベツの和え物	ウエハース
30	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	たまごボーロ
31	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・煮浸し	おにぎり

食器類

手づかみ食べがメインの時期ですが、子どもが自分で使えるようにスプーンやフォークを食事と一緒に出しておきましょう。自然と興味を持ち、自分で使うようになります。スプーン・フォークは握りやすいように太さのある物にしましょう。食器は、スプーンですくいやすいように、深さのある物や、ヘリのあるものがおすすめです。



1日3回食 + おやつ

離乳食から幼児食への本格的な移行時期です。
徐々に母乳やミルクは減らしていきましょう。

テーブルとイスの高さ

肘がテーブルに着く高さに合わせ、足の裏が床または補助板につく姿勢で、背中をまっすぐに伸ばして座れるように調整してあげましょう。足が床に着くと、しっかりと噛むことができます。足が着かないと、食事に集中しにくくなります。



哺乳瓶からコップへの移行

コップを使えるように、練習をしましょう。コップは両手に持ち手のついたもので、深さの浅いものの方が、角度の調整がしやすく飲みやすいです。



