12月　離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定　龍澤寺こども園
（令和5年12月1～12月28日）

日	曜日	午前　おやつ	昼　　食	午後　おやつ
1	金	たまごぼーろ	軟飯･味噌汁･焼き魚･ブロッコリーのごま和え	ホットケーキ
2	土	はいはいん	軟飯･味噌汁･そぼろ煮･ほうれん草のお浸し	ウエハース
4	月	ビスケット	軟飯･味噌汁･豆腐の野菜あんかけ･ほうれん草のお浸し	あべかわマカロニ
5	火	ウエハース	軟飯･味噌汁･煮魚･小松菜とツナの煮浸し	食パン
6	水	たまごぼーろ	軟飯･味噌汁･ひじき入りつくね･スティック野菜	バナナ
7	木	ビスケット	軟飯･味噌汁･しらす煮･納豆和え	蒸しﾊﾟﾝ
8	金	成道会　発表会		
9	土	ウエハース	野菜うどん･果物	はいはいん
11	月	たまごぼーろ	軟飯･味噌汁･焼き魚･根菜煮	クッキー
12	火	ビスケット	軟飯･味噌汁･ひじき入りハンバーグ･白菜のお浸し	おにぎり
13	水	はいはいん	軟飯･味噌汁･煮魚･スティック野菜	果物
14	木	ウエハース	軟飯･味噌汁･そぼろ煮･おかか煮	りんごパン
15	金	たまごぼーろ	軟飯･味噌汁･焼き魚･小松菜のお浸し	蒸しﾊﾟﾝ
16	土	はいはいん	そぼろ中華丼･果物	ウエハース
18	月	ビスケット	軟飯･味噌汁･豆腐の野菜あんかけ･スティック野菜	ﾊﾞﾅﾅﾎｯﾄｹｰｷ
19	火	ウエハース	野菜うどん･果物	ビスケット
20	水	たまごぼーろ	軟飯･味噌汁･そぼろ煮･小松菜のひじき煮	人参クッキー
21	木	ビスケット	軟飯･味噌汁･焼き魚･根菜煮	おにぎり
22	金	はいはいん	軟飯･味噌汁･ほうれん草とﾂﾅのおやき･ひじき煮	南瓜パン
23	土	ウエハース	野菜うどん･果物	はいはいん
25	月	たまごぼーろ	軟飯･味噌汁･鶏団子の煮物･ツナ煮	小松菜とﾊﾞﾅﾅのﾎｯﾄｹｰｷ
26	火	ビスケット	軟飯･味噌汁･焼き魚･ほうれん草のお浸し	うどん
27	水	はいはいん	軟飯･味噌汁･豆腐の野菜あんかけ･おかか煮	ホットケーキ
28	木	ウエハース	野菜うどん･果物	

1歳～1歳6ヶ月頃から今まで食べていた食べものでも、食べなくなってしまう「食べものの好き嫌い」が増えてくる傾向があります。食べ物の好き嫌いは、子どもの成長と発達によるものです。好き嫌いがあって当たり前と理解し、対応していくことが大切です。

野菜が嫌いで食べない

野菜の独特の香りや苦味、食感を苦手とする子が多いです。よく煮たり、とろみをつけたり、味付けを工夫しながら慣らしていきましょう。また、野菜そのものに興味を持たせることも大切です。野菜に触れる機会を作ったり、まわりの大人が美味しそうに食べる姿を見せたりしてもいいですね。

肉が苦手･食べられない

まだ奥歯が生えそろっていないため、硬く噛み切りにくい肉は食べづらいです。ひき肉は口の中でバラバラになりやすいので、あんでとろみをつけると食べやすくなります。薄切りの肉は、とろみをつけたり、片栗粉をまぶしてから焼いたりするとやわらかく仕上がります。