

1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8年1月5日～1月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
5	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・しらす煮・根菜煮	クッキー
6	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・お浸し	食パン
7	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・おかか煮	ほうれん草ホットケーキ
8	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐の煮物・ひじき煮	さつま芋煮
9	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜の胡麻和え	ヨーグルトマフィン
10	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ツナ煮	はいはいん
13	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・つくね・お浸し	バナナ
14	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・納豆和え	おにぎり
15	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・おかか煮	さつま芋ホットケーキ
16	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・お浸し	きな粉クッキー
17	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん
19	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・小松菜の胡麻和え	蒸しパン
20	火	たまごぼーろ	麻婆豆腐丼・みそ汁・ツナ煮	じゃが芋のおやき
21	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・お浸し	南瓜クッキー
22	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・南瓜の煮物	おにぎり
23	金	たまごぼーろ	野菜うどん・果物	ビスケット
24	土	はいはいん	麻婆豆腐丼・みそ汁・お浸し	はいはいん
26	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・ひじき煮	蒸しパン
27	火	たまごぼーろ	野菜うどん・果物	はいはいん
28	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・スティック野菜	バナナ
29	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・おかか煮	パン
30	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・お浸し	お好み焼き
31	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん

肉団子くらいの固さのものを食べられる
1歳3か月～1歳半頃が目安です！

【幼児食への移行ポイント】

- ①生活リズムを整えましょう…「よく遊びよく寝る」生活ができると、自然とよく食べるようになります。
- ②成長に合わせた調理法に…口の動きや飲み込む様子を見て、固さ、切り方を調整し、3歳頃までは固すぎるものや食べにくい形状のものは避けましょう。
- ③母乳やミルクは少なめに…そろそろ母乳やミルクは少なめにしていいい時期になってきます。
- ④咀嚼力をアップさせましょう…大人より少しやわらかめにし、食材のバリエーションを増やすようにしていきます。
- ⑤たくさん手づかみ食べを…食べる意欲を育て、スプーンやフォークへの移行もスムーズになります。
- ⑥楽しい食事の時間に…食事の時間が楽しいと食欲も沸きます。楽しい雰囲気と声かけをしましょう。

