

9月献立表・花組

初期中期

令和5年9月1日発行

使用食材について

今月は、新しく使用する食材はありません。下記の食材を使用します。

初期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 ほうれん草
トマト キャベツ なす とうもろこし
バナナ りんご

中期食

米 食パン ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら） 鶏ささみ きな粉
人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 ほうれん草 トマト
キャベツ なす とうもろこし ピーマン
バナナ りんご

| 日 | 曜 | 初期 | 中期 |
|---|---|---------------------------------|----------------------------------|
| 1 | 金 | 10倍がゆ 豆腐のとろとろ 小松菜のスープ | 5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 人参と小松菜のスープ |
| 2 | 土 | 10倍がゆ 人参のポタージュ バナナのスープ | 色々野菜とささみのおじや バナナの柔らか煮 |
| 4 | 月 | 10倍がゆ 豆腐のとろとろ ジャがいものポタージュ | 5倍がゆ 豆腐の煮物 ジャがいもの煮物 |
| 5 | 火 | 10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のポタージュ | 5倍がゆ 白身魚とジャがいもの煮物 人参の柔らか煮 |
| 6 | 水 | 10倍がゆ 豆腐のとろとろ 玉ねぎのポタージュ | 5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 玉ねぎと人参の柔らか煮 |
| 7 | 木 | 10倍がゆ ジャがいものポタージュ 人参のとろとろ | 5倍がゆ ジャがいもとささみの煮物 人参の柔らか煮 |
| 8 | 金 | 10倍がゆ かぼちゃのポタージュ 玉ねぎのスープ | 5倍がゆ かぼちゃの煮物 ささみと玉ねぎの煮物 |
| 9 | 土 | 10倍がゆ キャベツのとろとろ バナナのスープ | 5倍がゆ 色々野菜とささみのおじや バナナの柔らか煮 |

| 日 | 曜 | 初期 | 中期 |
|----|---|-----------------------------------|---|
| 11 | 月 | 10倍がゆ じゃがいものポタージュ キャベツのスープ | 5倍がゆ じゃがいものやわらか煮 キャベツと人参のやわらか煮 |
| 12 | 火 | 10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のポタージュ | 5倍がゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 人参のやわらか煮 |
| 13 | 水 | 10倍がゆ さつまいものポタージュ ほうれん草のスープ | 5倍がゆ さつまいものやわらか煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 |
| 14 | 木 | 10倍がゆ 白身魚のとろとろ かぼちゃのポタージュ | 5倍がゆ 白身魚とトマトの煮物 かぼちゃの煮物 |
| 15 | 金 | 10倍がゆ トマトのスープ キャベツのとろとろ | 5倍がゆ トマトとささみ、玉ねぎの煮物 キャベツろ人参のやわらか煮 |
| 16 | 土 | 10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ バナナのスープ | 5倍がゆ 色々野菜とささみのおじや バナナのやわらか煮 |

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気大切にしましょう。

| 日 | 曜 | 初期 | 中期 |
|----|---|----------------------------------|--------------------------------------|
| 18 | 祝 | 敬老の日 | |
| 19 | 火 | 10倍がゆ じゃがいものポタージュ キャベツのスープ | 5倍がゆ じゃがいもの煮物 キャベツと人参のやわらか煮 |
| 20 | 水 | 10倍がゆ 豆腐のとろとろ 玉ねぎのスープ | 5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 玉ねぎと人参のやわらか煮 |
| 21 | 木 | 10倍がゆ 人参のとろとろ じゃがいものポタージュ | 5倍がゆ 人参とささみの煮物 じゃがいもの煮物 |
| 22 | 金 | 10倍がゆ 白身魚のとろとろ かぼちゃのポタージュ | 5倍がゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 かぼちゃと人参の柔らか煮 |
| 23 | 祝 | 秋分の日 | |

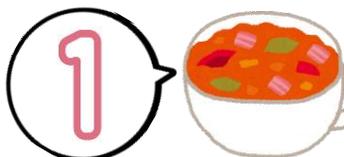


離乳食を食べてくれない時は

離乳食を進めていくと、喜んで食べてくれる時もあれば、嫌がってなかなか食べようとしてくれない時があると思います。ちょっと心配になってしまうかもしれませんが、発達の過程ではよくあることです。心配しすぎずに、次のことを見直してみましょう。

食べない理由①おなかがすいていない

離乳食を食べるタイミングは母乳やミルクの前が基本です。おなかがいっぱいの際はなかなかすすみません。逆におなかがすぎ過ぎている時は泣いて食べられない場合もありますので、離乳食をあげるタイミングを見直してみましょう。



| 日 | 曜 | 初期 | 中期 |
|----|---|-----------------------------------|---|
| 25 | 月 | 10倍がゆ トマトのスープ かぼちゃのポタージュ | 5倍がゆ トマトと人参、ささ身の煮物 かぼちゃのやわらか煮 |
| 26 | 火 | 10倍がゆ 白身魚のとろとろ じゃがいものポタージュ | 5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 じゃがいもの煮物 |
| 27 | 水 | 10倍がゆ さつまいものポタージュ ほうれん草のスープ | 5倍がゆ さつまいもの煮物 ほうれん草と人参のスープ |
| 28 | 木 | 10倍がゆ じゃがいもポタージュ 人参のスープ | 5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 人参のやわらか煮 |
| 29 | 金 | 10倍がゆ トマトのスープ キャベツのとろとろ | 5倍がゆ トマトと玉ねぎ、ささみの煮物 キャベツと人参のやわらか煮 |
| 30 | 土 | 10倍がゆ 人参のポタージュ バナナスープ | 5倍がゆ 色々野菜とささみのおじや バナナのやわらか煮 |

食べない理由②未経験の（慣れない）味への反応

味には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」があります。そのうち赤ちゃんが苦手な味は「酸味」と「苦味」です。毒や腐ったものを避けるために人間に備わっている本能的な反応です。これらは経験とともに好きになっていく味なので、苦みや酸味が和らぐよう調理を工夫しながら少しずつ慣らしていきましょう。

すき

甘味・旨味

苦手

酸味・苦味

好きな味（甘味・旨味）をうまく使って酸味や苦味を和らげてみましょう



食べない理由③固さや大きさが合っていない

大きすぎたり固すぎたりすると口から出してしまいます。また、口腔機能が発達してくるとトロトロすぎるものを嫌がる、というパターンも見受けられます。

成長にあった大きさや固さか、確認してみましょう。市販の離乳食や、保育園のサンプルなどを参考にしてください。