

9月献立表

初期・中期

松翠保育園

R6年9月1日発行

使用食材について

前月の食材に加えて、青字の食材が追加されます。

保育園で初めて使用する日にはメニューに★印がついていますのでそれまでにご家庭で十分試すようお願いいたします。

初期食

米 ジャガイモ 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 バナナ
キャベツ 小松菜 大根 ほうれん草

中期食

米 ジャガイモ 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 バナナ 小松菜
ほうれん草 ささみ きなこ キャベツ
大根 **なす**

日	曜	初期食	中期食
2	月	10倍がゆ 人参のポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 豆腐スープ
3	火	10倍がゆ ジャガイモのポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ ジャガイモとささみの煮物 キャベツのスープ
4	水	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 玉ねぎと豆腐の煮物 人参スープ
5	木	10倍がゆ ジャガイモのポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 豆腐のスープ
6	金	10倍がゆ 人参のポタージュ さつまいものスープ	5倍がゆ 人参のとささみの煮物 さつまいもスープ
7	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ バナナ	野菜のささみおじや バナナ

日	曜	初期食	中期食
9	月	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 玉ねぎのスープ
10	火	10倍がゆ 豆腐のポタージュ 小松菜のスープ	5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 小松菜のスープ
11	水	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のスープ	5倍がゆ ★白身魚と茄子の煮物 人参のスープ
12	木	10倍がゆ キャベツのポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ キャベツとささみの煮物 玉ねぎのスープ
13	金	10倍がゆ 人参のポタージュ さつま芋のスープ	5倍がゆ 人参と豆腐の煮物 さつま芋のスープ
14	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	野菜のささみおじや バナナ

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、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	初期食	中期食
17	火	10倍がゆ ジャガイモのポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ ジャガイモとささみの煮物 キャベツのスープ
18	水	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 玉ねぎと豆腐の煮物 人参スープ
19	木	10倍がゆ ジャガイモのポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 豆腐のスープ
20	金	10倍がゆ 豆腐のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ 豆腐と人参の煮物 キャベツのスープ
21	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ バナナ	野菜のささみおじや バナナ

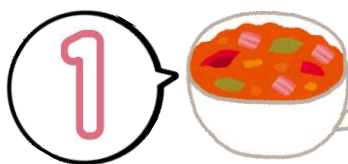


離乳食を食べてくれない時は

離乳食を進めていくと、喜んで食べてくれる時があれば、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	初期食	中期食
24	火	10倍がゆ 豆腐のポタージュ 小松菜のスープ	5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 小松菜のスープ
25	水	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のスープ	5倍がゆ ★白身魚と茄子の煮物 人参のスープ
26	木	10倍がゆ キャベツのポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ キャベツとささみの煮物 玉ねぎのスープ
27	金	10倍がゆ 人参のポタージュ さつま芋のスープ	5倍がゆ 人参と豆腐の煮物 さつま芋のスープ
28	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	野菜のささみおじや バナナ
30	月	10倍がゆ 人参のポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 豆腐スープ

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。