離乳食献立予定表　平成31年2月

段階	離乳完了期　カミカミ期
月齢	12 か月頃
離乳食	3 回/1 日
授乳回数の目安例	①　6:00 離乳食　②　10:00 離乳食　③　14:00 おやつ ④　18:00 離乳食
メ　ニ　ュ　ー	
1(金)	柔らかごはん・鶏の照り焼き・ゆでブロッコリー・薄味けんちん汁
2(土)	薄味柔らか炊込みごはん・かぼちゃのおやき・野菜スティック・薄味具沢山味噌汁
3(日)	お休み
4(月)	柔らかごはん・サラダ・ゆで卵・薄味カレー風スープ
5(火)	柔らかごはん・ポークソテー・薄味野菜ピクルス・薄味スープ
6(水)	薄味ナポリタンスパゲッティ・サラダ・マッシュポテト・薄味コンソメスープ
7(木)	柔らかごはん・薄味魚の野菜煮・ほうれん草の和え物・刻み納豆・薄味味噌汁
8(金)	食パン・薄味鶏肉のバーベキューソース炒め・サラダ・薄味スープ
9(土)	薄味柔らか味噌炊き込みごはん・ゆで野菜・ゆで卵・薄味具沢山スープ
10(日)	お休み
11(月)	【建国記念の日】お休み
12(火)	柔らかごはん・薄味ハンバーグ・青菜の和え物・薄味味噌汁
13(水)	薄味たぬきうどん・薄味じゃがいものそぼろ煮・きざみ枝豆・
14(木)	柔らかごはん・薄味魚の塩焼き・サラダ・薄味コーンスープ
15(金)	柔らかごはん・薄味野菜炒め・和え物・薄味スープ
16(土)	鶏肉の柔らかだし炊きごはん・かぼちゃおやき・ゆでブロッコリー・薄味味噌汁
17(日)	お休み
18(月)	柔らかごはん・サラダ・ゆで卵・薄味ほうれん草シチュー風スープ
19(火)	柔らかごはん・薄味豚肉と大根の煮物・マカロニサラダ・薄味スープ
20(水)	柔らかごはん・薄味鶏の照り焼き・和え物・薄味お吸い物
21(木)	柔らかごはん・たらの煮つけ・薄味おかか和え・薄味味噌汁
22(金)	食パン・薄味グラタン・サラダ・薄味スープ
23(土)	薄味柔らかカレー炊き込みごはん・ゆで卵・野菜スティック・薄味お豆スープ
24(日)	お休み
25(月)	柔らかごはん・薄味鶏じゃが・サラダ・薄味味噌汁
26(火)	柔らかごはん・薄味チンジャオロース・薄味ナムル・薄味わかめスープ
27(水)	薄味しょうゆラーメン・薄味ハンバーグ・きゅうりの和え物
28(木)	柔らかごはん・薄味魚の煮つけ・刻み納豆・薄味和え物・薄味すまし汁

　手づかみ食べの全盛期です。食べ物を自分の手で口に運んだり、前歯でひと口分の量をかじり取る練習をします。大人と同じ 1 日 3 回の食事と、おやつというリズムが定着し、ほとんどの栄養を食事からとるようになります。

　奥歯が生えてくる子もいますが、食べ物はまだ歯茎でつぶせるかたさにします。かたさの目安はもぐもぐカミ期と同じバナナくらい。大きさは1㎝角くらいが目安です。でも前歯でかみ取る力がついてきているので、発達を促すためにも、平らな大きめの食べ物でも大丈夫です。

　食事がムラなく食べられるようになるとミルクの量も減ってきます。欲しがらないときは与えなくてもよいでしょう。おやつに牛乳やフォローアップミルクを添えて、そろそろコップで飲めるようにしていきます。

　食べたい量が赤ちゃんに必要な量です。よく食べる日もあれば、食欲のない日があるのは赤ちゃんには普通のことです。食べてくれないと心配になるかもしれませんが長い目でみて身長や体重が増えているなら大丈夫です。

　楽しい雰囲気で食べると食欲が増します。なるべく家族一緒に食卓を囲むようにしましょう。

CH CHILD-HOUSE MONTESSORI-METHOD