

12月 給食だより

🐟 魚のはなし 🐟

海に囲まれた日本では、昔から貴重なたんぱく源として魚を食べてきました。しかし、価格の高さや調理の手間、骨があって食べにくい等の理由で、魚の消費量は減少しています。

魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。魚の選び方や調理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚への抵抗感を下げ、食べる機会を増やしましょう。

魚に含まれる栄養素

たんぱく質・ビタミン類（A、B群、D、E）・カルシウム・鉄・EPA・DHA

体の筋肉や血液のもととなる良質なたんぱく質が豊富です。

魚の内臓にはビタミンDが含まれています。カルシウムは、ビタミンDと一緒に摂ることで吸収がよくなりますので、内臓も丸ごと食べるいりこなどの小魚は、カルシウム補給に最適です。

また、血合肉（皮の近くの色の濃い部分）には鉄分やビタミン類が多く、皮や内臓にもビタミン類が多く含まれています。

そして、青皮魚の特徴的な栄養成分にEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）があります。

魚の種類によって含まれる栄養素も異なりますので、いろいろな種類の魚を取り入れるようにするとよいでしょう。



魚をおいしく食べるポイント

・鮮度のよいものを選びましょう

《新鮮な魚を選ぶポイント》



切り身の場合

- ・白身は身に弾力があり、透明感があるもの。
- ・赤身は色の鮮やかなもの。
- ・血合の鮮やかなものは新鮮。
- ・ドリップ（液汁）のあるものは、解凍後時間がたっているので避ける。

1尾の場合

- ・眼がはっきりして、にごりがないもの。
- ・えらが真っ赤で、血の色が鮮やかなもの。
- ・全体に張りがあり、色つやがよいもの。
- ・内臓がはっきりし、胴のかたいもの。
鮮度が落ちると腹部が軟化する。
- ・生臭くないもの。

・様々な調理法を取り入れてみましょう

魚の持ち味に合った調理法を試してみましょう。また、安価で手軽な缶詰などの加工品を利用してみるのもよいでしょう。

白身魚（タイ・カレイ・タラなど）	脂質が少なく淡泊な味。加熱すると身がほぐれやすく、消化によい。 調理例：タイの塩焼き・カレイの煮付・タラの天ぷらなど
赤身魚（カツオ・ブリ・マグロなど）	脂質が多く味は濃厚。加熱すると少し硬くなる。 調理例：ブリの照り焼き・ツナチャーハン・ツナサラダなど
青皮魚（サバ・イワシ・サンマなど）	分類上は赤身魚。背が青いのは海上の鳥に見つけられないように海面に近い色をしていると言われている。 調理例：サバのみそ煮・イワシのつみ入れ汁・サンマの竜田揚げなど

・味に変化をつけてみましょう

時には子どもたちの好きなケチャップやマヨネーズ、カレー粉などで味に変化をつけてみましょう。これらの調味料を使用することで、魚の臭いを抑えることもできます。

※赤身魚は、ヒスタミンによる食中毒に注意が必要です。適切な冷蔵保管と素早い処理を心がけましょう。

2021年

12月 給食献立表

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	水 麦ごはん かみかみバーグ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・豆乳・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・植物油・パン粉・マカヒ・黒砂糖	初イフルーツ・たまねぎ・ホロコソ缶・レタス・かぼちゃ・にんじん・しめじ・パセリ	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ
2	木 麦ごはん 納豆の天ぷら トマト(32g) 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) あられ	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・鶏肉・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・あられ	にんじん・トマト・キャベツ・たまねぎ・セロリ・パセリ・みかん	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・乳酸菌飲料(希釈)
3	金 麦ごはん わかめスープ(ねぎ) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 米粉のココア蒸しパン	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・すりごま・三温糖・米粉・三温糖	パンアップル缶・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・しょうが・こまつな・もやし	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん・ベーキングパウダー・ビュココア
4	土 汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・プロセス・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶・加糖ヨーグルト	ビーフン・植物油・ごま油・クラッカー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ビーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし・鶏がらだしの素
6	月 麦ごはん みそ汁 白身魚のチキマヨソース焼き ゆでブロッコリー(25g) れんこんの甘辛炒め	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 大芋いも	牛乳・プロセス・木綿豆腐・白身魚・粉チーズ・豚肉・調整豆乳	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・三温糖・さつまいも・揚げ油・黒ごま	たまねぎ・青ねぎ・ビーマン・ホロコソ缶・ブロッコリー・れんこん・にんじん・さやいんげん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・トマトケチャップ・清酒・みりん・濃口しょうゆ
7	火 麦ごはん タンドリーチキン ソテー(たまねぎ) チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・鶏肉・豆乳・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	せんべい・精白米・麦・植物油・上新粉・三温糖・黒砂糖	しょうが・にんにく・レモン(汁使用)・にんじん・すじなしいんげん・チンゲンサイ・たまねぎ・ホロコソ缶	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
8	水 ごまごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 飲むヨーグルト ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・豚肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・ドリンクヨーグルト・調整豆乳	精白米・麦・すりごま・植物油・三温糖・ごま油・ホットケーキミックス・マーガリン	みかん・しそ葉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ビーマン・えのきたけ・かぼちゃ	食塩・赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし
9	木 麦ごはん 鮭のごま揚げ レタス(12g) さといものみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・紅鮭・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・小麦粉・片栗粉・いり白ごま・黒ごま・揚げ油・さといも・米粉・いちごジャム・三温糖・植物油	レタス・レタス・だいこん・にんじん・青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー・食塩
10	金 ロールパン カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー ビスケット	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・プロセス・粉寒天	ロールパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・三温糖・ビスケット	バナナ・カブ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・かぶ・パセリ・レモン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・食塩(塩もみ用)・食酢・白ワイン
11	土 肉うどん りんご(60g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏卵・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・かりんとう	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんご	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
13	月 麦ごはん わかめスープ(ねぎ) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 米粉のココア蒸しパン	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・麦・植物油・すりごま・三温糖・米粉・三温糖	青ねぎ・たまねぎ・にんじん・しょうが・こまつな・もやし	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん・ベーキングパウダー・ビュココア
14	火 麦ごはん かみかみバーグ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・豆乳・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・植物油・パン粉・マカヒ・黒砂糖	初イフルーツ・たまねぎ・ホロコソ缶・レタス・かぼちゃ・にんじん・しめじ・パセリ	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ
15	水 麦ごはん すきやき ポテトサラダ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・牛肉・焼き豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・コンフレック・ホットケーキミックス	りんご・糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・きゅうり・バナナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性当量:RAE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	528	21.7	17.0	319	2.4	217	0.34	0.51	28	3.6	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2021年

12月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他	
16	木	麦ごはん 納豆の天ぷら トマト(32g) 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) あられ	牛乳・納豆・あおのり・ 鶏卵・鶏肉・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・ 小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・あられ	にんじん・トマト・キャベツ・たまねぎ・セロリ・パセリ・みかん	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・乳酸菌飲料(希釈)
17	金	ロールパン ブイヤベース ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 豆乳 かやくごはん(おやつ)	牛乳・白身魚・鶏卵・ベーコン・調整豆乳・油揚げ	ロールパン・じゃがいも・オリーブ油・三温糖・植物油・精白米・麦	パインアップル缶・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・ほうれんそう・にんじん・ごぼう・生しいたけ	白ワイン・コンツメ・食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ
18	土	汗ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶・加糖ヨーグルト	ビーフン・植物油・ごま油・クラッカー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし・鶏がらだしの素
20	月	麦ごはん みそ汁 白身魚のチキマヨソース焼き ゆでブロッコリー(25g) れんこんの甘辛炒め	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 飲むヨーグルト 大学いも	牛乳・プロセスチーズ・木綿豆腐・白身魚・粉チーズ・豚肉・ドリンヨーグルト	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・三温糖・さつまいも・揚げ油・黒ごま	たまねぎ・青ねぎ・ピーマン・ホルモン缶・ブロッコリー・れんこん・にんじん・さやいんげん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・トマトケチャップ・清酒・みりん・濃口しょうゆ
21	火	麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー ビスケット	牛乳・豚肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・三温糖・ごま油・ビスケット	みかん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・レモン(汁使用)	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・白ワイン
22	水	お楽しみメニュー					
23	木	麦ごはん 鮭のごま揚げ レタス(12g) さといものみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・紅鮭・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・小麦粉・片栗粉・いり白ごま・黒ごま・揚げ油・さといも・ホットケーキミックス・三温糖・マーガリン	レタス・レタス・だいこん・にんじん・青ねぎ・かぼちゃ	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
24	金	クリスマスメニュー					
25	土	肉うどん りんご(60g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏卵・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・かりんとう	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんご	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
27	月	麦ごはん ブイヤベース ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・ベーコン・調整豆乳	ウエハース・精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・三温糖・植物油・米粉・いちごジャム	トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・ほうれんそう・にんじん	白ワイン・コンツメ・食塩・こしょう・ペーキングパウダー
28	火	麦ごはん すきやき きゅうりとだいこんのカレー	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・牛肉・焼き豆腐・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・植物油・三温糖・コンフレク・ホットケーキミックス	糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・きゅうり・だいこん・レモン(汁使用)・バナナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食塩・カレー粉

令和3年12月 離乳食献立例

(No. 1)

日	曜	初期 (生後5~6か月頃)	中期 (生後7~8か月頃)	後期 (生後9~11か月頃)		完了期 (生後12~18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
1 ・ 14	水 ・ 火	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ かぼちゃのマッシュ 清汁(だし汁)	全がゆ 鶏ひき肉とたまねぎのそぼろ煮 にんじんのやわらか煮 かぼちゃの豆乳スープ	軟飯 鶏ひき肉とたまねぎのそぼろ煮 ゆでにんじん かぼちゃの豆乳スープ	マカロニのきな粉和え (砂糖は三温糖を使用)	軟飯 かみかみバーグ ゆでにんじん かぼちゃの豆乳みそスープ	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク マカロニのきな粉和え (砂糖は三温糖を使用)
2 ・ 16	木	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ トマトのマッシュ キャベツのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	全がゆ 刻み納豆と野菜の煮物(たまねぎ、にんじん) トマト(きざみ) 野菜スープ (じゃがいも・キャベツ)	軟飯 刻み納豆と野菜の煮物(たまねぎ、にんじん) トマト 野菜スープ (じゃがいも・キャベツ)	みかん	軟飯 納豆の卵とじ トマト 野菜スープ	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク みかん
3 ・ 13	金 ・ 月	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ こまつな葉先のすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	全がゆ 鶏ひき肉のやわらか煮 にんじんのやわらか煮 こまつな葉先のやわらか煮 とろとろわかめスープ	軟飯 鶏ひき肉のやわらか煮 ゆでにんじん こまつなのおひたし とろとろわかめスープ	米粉蒸しパン	軟飯 とろとろわかめスープ 豚肉と野菜の炒め物 小松菜としらすのごま和え	◎牛乳 ◎パイン缶orウエハース スキムミルク 米粉蒸しパン
4 ・ 18	土	つぶしがゆ キャベツのすりつぶし にんじんのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	煮込みうどん (キャベツ・たまねぎ・にんじん) 赤ちゃん用ヨーグルト	煮込みうどん (キャベツ・たまねぎ・にんじん) 赤ちゃん用ヨーグルト	バナナ	煮込みうどん (キャベツ・たまねぎ・にんじん) ヨーグルト	◎牛乳 ◎チーズ 牛乳 バナナ
6 ・ 20	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し ブロッコリーのすりつぶし たまねぎのすりつぶし 清汁(だし汁)	全がゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) ゆでブロッコリー(きざみ) 絹豆腐とたまねぎのみそ汁	軟飯 白身魚のムニエル ゆでブロッコリー 絹豆腐とたまねぎのみそ汁	さつまいものおやき	軟飯 みそ汁 白身魚のキャマヨソース焼き ゆでブロッコリー れんこんの甘辛炒め	◎牛乳 ◎チーズ 豆乳or飲むヨーグルト さつまいものおやき
10	金	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ にんじんのマッシュ かぶのやわらかマッシュ 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ・かぶのやわらか煮 ・野菜スープ	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ・かぶの煮物 ・野菜スープ	にんじんゼリー	パン(輪切り) カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	◎牛乳 ◎バナナ スキムミルク にんじんゼリー

日	曜	初期 (生後5～6か月頃)	中期 (生後7～8か月頃)	後期 (生後9～11か月頃)		完了期 (生後12～18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
8 ・ 21	水 ・ 火	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し キャベツのすりつぶし にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	全がゆ 絹豆腐と野菜の煮物 (絹豆腐・キャベツ・たまねぎ・にんじん) とろとろわかめの清汁	軟飯 絹豆腐と野菜の煮物 (絹豆腐・キャベツ・たまねぎ・にんじん) とろとろわかめの清汁	かぼちゃケーキorにんじんゼリー	軟飯 厚揚げとキャベツの回鍋肉 とろとろわかめの清汁	◎牛乳 ◎みかん 飲むヨーグルトorスキムミルク ふわふわかぼちゃケーキorにんじんゼリー
9 ・ 23	木	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ だいこんのやわらかマッシュ 清汁(だし汁)	全がゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) にんじんのやわらか煮 みそ汁 (絹豆腐・さといも・だいこん)	軟飯 白身魚のムニエル ゆでにんじん みそ汁 (絹豆腐・さといも・だいこん)	米粉ケーキorかぼちゃケーキ	軟飯 白身魚のムニエル ゆでにんじん さといものみそ汁	◎牛乳 ◎オレンジ スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキorふわふわかぼちゃケーキ
7 ・ 24	火 ・ 金	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ チンゲンサイ葉先のすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	全がゆ 鶏ひき肉のやわらか煮 にんじんのやわらか煮 野菜スープ (チンゲンサイ葉先・たまねぎ)	軟飯 鶏ひき肉のやわらか煮 ゆでにんじん 野菜スープ (チンゲンサイ・たまねぎ)	豆乳かん	軟飯 鶏ささみのやわらか煮 ソテー チンゲンサイのスープ(ベーコンなし)	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルクor豆乳 豆乳かん
11 ・ 25	土	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん) りんごコンポート	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん) りんごコンポート	ボーロ	肉うどん りんご	◎牛乳 ◎もも缶 牛乳 ボーロ
17 ・ 27	金 ・ 月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し ほうれんそう葉先のすりつぶし トマトのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 白身魚の煮物(ほぐす) ほうれんそう葉先の煮物 野菜スープ (トマト・じゃがいも・たまねぎ)	パンがゆ 白身魚の煮物 ほうれんそうの煮物 野菜スープ (トマト・じゃがいも・たまねぎ)	ぞうすいor米粉ケーキ	ロールパン(輪切り) ブイヤベース ほうれんそうと卵の炒め物	◎牛乳 ◎パイン缶orウエハース 豆乳 かやくごはんorいちごジャムの米粉ケーキ
15 ・ 28	水 ・ 火	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ すりおろしきゅうり 清汁(だし汁)	全がゆ 絹豆腐と野菜の煮物 (絹豆腐・はくさい葉先・たまねぎ・にんじん) すりおろしきゅうり 清汁(だいこん)	軟飯 絹豆腐と野菜の煮物 (絹豆腐・はくさい・たまねぎ・にんじん) ゆできゅうり(皮むき) 清汁(だいこん)	バナナ入りホットケーキ	15日: 軟飯、すきやき、 ポテトサラダ、清汁(だいこん) 28日: 軟飯、すきやき、 ゆできゅうり、清汁(だいこん)	◎牛乳 ◎りんごorせんべい スキムミルク バナナ入りホットケーキ

- ・乳児ポツリヌス症予防のため、はちみつは満1歳までは使用しないでください。
- ・牛乳を離乳食の調理に使うのは可能ですが、飲むのは満1歳を過ぎてからにしましょう。