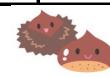




# 11月のこんだて

令和7年 日清医療食品

日	こんだて	おやつ	(あか) 血や肉をつくる	(きいろ) 热や力になる	(みどり) 体の調子を整える
1 土	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶	牛乳 もみじまんじゅう	豚ミンチ 大豆ミンチ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 蒸しパン	玉ねぎ パプリカ ピーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椿 茶葉 長ねぎ 果物缶
3 月	文化の日 				
4 火	あわご飯 さばのタンドリー風 青菜のソテー クリームスープ 果物	牛乳 ごまちんすこう	ハム さば ヨーグルト さつま揚げ 豆乳 牛乳	米 もちきび カレー粉 バター 小麦粉 ごま ラード 砂糖	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 えのき 白菜 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 果物
5 水	ドライカレー ひじきと枝豆のサラダ オクラのスープ 果物	牛乳 焼きドーナツ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆ミンチ 大豆 ひじき ウィンナー 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 マヨドレ ごま 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 枝豆 マッシュルーム レーズン コーン 果物 パプリカ れんこん オクラ えのき
6 木	麦ご飯 かぼちゃのシチュー 野菜サラダ わかめスープ 果物缶	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 牛乳 ツナ わかめ 豆腐 卵	米 押麦 バター 砂糖 ごま 小麦粉	南瓜 白菜 人参 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり トマト 長ネギ 果物缶
7 金	麦ご飯 白身魚のケチャップあん パパイヤイリチー さつま芋のみぞ汁 果物	牛乳 バナナケーキ	白身魚 ツナ みそ ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 バター	生姜 パパイヤ 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物
8 土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ		豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 カステラ	人参 玉ねぎ 椿 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コー ン きゅうり パプリカ ほうれん草 果 物缶
10 月	野菜そば ほうれん草の白和え さつま芋のごま煮 果物缶	麦茶 しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鮭 わかめ	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 押麦	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 果物缶
11 火	麦ご飯 チンジャオロース 肉シユウマイ 中華スープ 果物	牛乳 きなこクリームサンド	豚肉 肉シユウマイ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 押麦 片栗粉 ジャガイモ 油 砂糖 ごま油 食パン バター	ピーマン 人参 えのき 大根の葉 果物
12 水	中華丼 春雨のごまマヨあえ きのこのスープ 果物缶	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 マヨドレ 油 片栗粉 春雨 ごま バウムクーヘン	白菜 人参 椿 チンゲン菜 生姜 きくらげ きゅうり コーン しめじ えのき 大根の葉 果物缶
13 木	☆七五三お祝い御膳☆ 祝寿司 ハンバーグ フライドポテト お花麩のすまし汁 フルーツ盛り		牛乳 サーティーアンダギー	卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ジャガイモ 油 花麩 小麦粉 ケーキミックス
14 金	★お弁当会★		牛乳 大学芋		
15 土	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 果物缶	牛乳 人形焼き	牛肉 ささみ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま 人形焼き	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ 果物缶
17 月	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め ジャガイモのみぞ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 くずもち	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 押麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 ジャガイモ くず粉 黒糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 大根の葉 果物 果物缶
18 火	スペゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 果物	麦茶 油みそおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー 大豆ミンチ チーズ あおさ 油みそ のり	スペゲティー 油 小麦粉 バター マヨドレ 砂糖 ごま 米	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト 胡瓜 ブロッコリー パプリ カ かぶ コーン 果物
19 水	もずく丼 青菜の納豆あえ けんちん汁 果物	牛乳 ドームケーキ	もずく 豚ミンチ 納豆 のり 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま油 ドームケーキ	生姜 ピーマン パプリカ コーン 人参 大根 椿 大根の葉 小松菜 果物
20 木	あわご飯 麺ハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のみぞ汁 果物	牛乳 ちんぴん	豚ミンチ 車麩 ひじき ウィンナー みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 ジャガイモ 片栗粉 バター 油 ちんぴんミックス	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 しめじ 大根の葉 果物
21 金	麦ご飯 さばの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豚汁 果物	豆乳ココア オニオンブレッド	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 卵 ハム 豆乳ココア チーズ	米 押麦 油 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ 果物 パセリ
22 土	チャーハン 春雨中華あえ わかめスープ 果物缶	牛乳 クリームパン	ウインナー ささみ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クリームパン	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン 果物缶
24 月	振替休日				
25 火	あわご飯 チキン南蛮 果物缶 青菜のチャンプルー 大根のみぞ汁	牛乳 くんぺん	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 米粉 油 砂糖 マヨドレ 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま	小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ 果物缶
26 水	☆お誕生会☆ タコライス コロッケ 青菜のスープ ヨーグルト・きな粉かけ		ジュース 誕生日ケーキ	合挽きミンチ チーズ 大豆ミンチ 鶏肉 ヨーグルト きな粉	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま ごま油 ケーキ
27 木	麦ご飯 魚のチーズパン粉焼き 人参しりしり なすと厚揚げのみぞ汁 果物	ヤクルト アメリカンドッグ	白身魚 チーズ 卵 油揚げ みそ フィッシュソーセージ ヤクルト	米 押麦 パン粉 油 マヨドレ ケーキミックス	人参 玉ねぎ にら なす ねぎ 果物
28 金	焼きそば さつま芋サラダ アーチャー 果物	麦茶 中華ちまき風おにぎり	豚肉 青さのり あおさ 豆腐 鶏肉	焼きそば 油 砂糖 さつま芋 マヨドレ 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり レーズン 果物 たけのこ 椿
29 土	ホイコーロー丼 マカロニサラダ きのこのみぞ汁 果物缶	牛乳 どら焼き	豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨドレ どら焼き	キャベツ 人参 ピーマン パプリカ きゅうり えのき しめじ 椿 大根の葉 果物缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 離乳食献立表<その1>

令和7年 日清医療食品

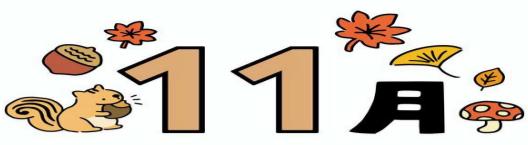


回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	7倍粥 しらすとプロッコリーのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 しらすとプロッコリーの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ 果物			米 しらす プロッコリー さつま芋	
3			文化の日		
月					
4	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	7倍粥 さつま芋と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 さつま芋と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁
火	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			米 さつま芋 南瓜 白菜	
5	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 オクラのすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 オクラのすまし汁 果物	7倍粥 じゃが芋とわかめのつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 じゃが芋とわかめの柔らか煮 豆腐のすまし汁
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 果物			米 じゃが芋 わかめ 豆腐	
6	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 鮭と冬瓜のつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 鮭と冬瓜の柔らか煮 オクラのすまし汁
木	(主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり トマト 人参 果物			米 鮭 冬瓜 オクラ	
7	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参のすまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ さつま芋 果物			米 ささみ チンゲン菜 人参	
8	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物				
10	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とさつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 しらすときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料)米 もずく 豆腐 チンゲン菜 人参 さつま芋 キャベツ 果物			米 しらす きゅうり わかめ	
11	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 青菜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 青菜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 じゃが芋 果物			米 鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ	
12	10倍粥 きゅうりと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 きゅうりと白菜つぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 きゅうりと白菜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 プロッコリーのすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 プロッコリーのすまし汁
水	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 きゅうり 白菜 人参 果物			米 しらす 人参 プロッコリー	
13	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参のすまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 果物			米 ささみ 小松菜 人参	
14		☆お弁当会☆		7倍粥 オクラそぼろ煮 冬瓜のすまし汁	全粥 オクラそぼろ煮 冬瓜のすまし汁
金				米 鶏ミンチ オクラ 冬瓜	
15	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 白身魚とレタスのつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 白身魚とレタスの柔らか煮 トマトのすまし汁
土	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 人参 きゅうり ゆし豆腐 果物			米 白身魚 レタス トマト	



- ※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
- ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





# 離乳食献立表<その2>

令和7年 日清医療食品



回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月
固さの 目安	トロトロ → ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参つぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
月	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 果物			米 白身魚 玉ねぎ 青さのり さつま芋	
18	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 アーサーのスープ 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 アーサーのスープ 果物	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 アーサ 果物			米 しらす ブロッコリー 玉ねぎ	
19	10倍粥 トマトときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ トマト きゅうり 大根 果物			米 白身魚 人参 小松菜	
20	10倍粥 豆腐と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じやが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じやが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 人参 じやが芋 青さのり 白菜 果物			米 ささみ 玉ねぎ 南瓜	
21	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とインゲンのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚とインゲンの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	7倍粥 人参のそぼろ煮 オクラのすまし汁	全粥 人参のそぼろ煮 オクラのすまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 インゲン 南瓜 大根 果物			米 鶏ミンチ 人参 オクラ	
22	10倍粥 さつま芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 さつま芋と玉ねぎ柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 キャベツ さつま芋 玉ねぎ きゅうり 果物			米 ささみ 南瓜 小松菜	
24	振替休日				
月					
25	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	7倍粥 白身魚と南瓜つぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 キャベツのすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 豆腐 果物			米 白身魚 南瓜 キャベツ	
26	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じやが芋のそぼろ煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 じやが芋のそぼろ煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋すまし汁
水	(主な材料)米 鶏ミンチ じやが芋 トマト ほうれん草 レタス 果物			米 豆腐 人参 さつま芋	
27	10倍粥 白身魚とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	7倍粥 キャベツのそぼろ煮 アーサ汁	全粥 キャベツのそぼろ煮 アーサ汁
木	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 なす 果物			米 鶏ミンチ キャベツ あおさ	
28	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 キャベツとさつま芋のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 キャベツとさつま芋の柔らか煮 アーサ汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 鶏ミンチと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料)米 しらす 小松菜 キャベツ さつま芋 あおさ 果物			米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ	
29	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 大根とオクラのつぶし煮 魚汁	全粥 大根とオクラの柔らか煮 魚汁
土	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			米 大根 オクラ 白身魚	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



### 好き嫌いへの対応

離乳食も9～11ヶ月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しづつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

### 遊び食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「遊び食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

