

5月

平成29年



幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

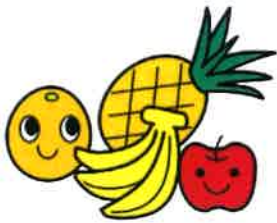
(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			
			あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする				あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする	
1月	ひじきごはん 豆腐団子の甘酢あん コーンサラダ みそ汁 ネーブル	ジャムサンド ミルク	鶏肉 油あげ 豚ひき肉 わかめ	米 麦 食パン	コンニャク 人参 こぼろ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 ブロッコリー 大根	18日 木	おべんとう会	さつまいもの蒸しパン ミルク				
2日 火	麦ごはん チキン照り焼き かぼちゃの煮物 納豆みそ 野菜スープ ネーブル	こいのぼりクッキー ミルク	鶏肉 ツナ缶 ベーコン	米 麦 カルライナス	玉ねぎ かぼちゃ しめじ ネギ キャベツ たけのこ もやし 赤ピーマン	19日 金	麦ごはん レバーフライ きんぴらごぼう ヨーグルトサラダ 野菜スープ	きなこトースト 幼児用りんごジュース	豚レバー ちくわ 鶏ささみ ヨーグルト	米 麦	ごぼう 人参 こんにゃく ニラ 枝豆 しめじ キャベツ えのきだけ	食育の日
6日 土	キーマカレー 枝豆 わかめスープ ネーブル	ふかし芋 ミルク	鶏ひき肉 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 枝豆 ネーブル	20日 土	焼きそば かりかりきゅうり ゆし豆腐 ネーブル	亀の甲せんべい バナナ ミルク	豚肉 あおさ ゆし豆腐	やきそばめん	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり ネギ ネーブル	
8日 月	麦ごはん トマト マカロニサラダ ゴーヤーの揚げ煮 イナムルチ ネーブル	ブラウニー ミルク	豚肉 カステラ マポコ 卵	米 麦 カルライナス マカロニ	人参 パン缶 みかん缶 きゅうり レーズン にがり トマト しいたけ	22日 月	麦ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め ゴマじゃが みそ汁 ネーブル	ココア蒸しパン ミルク	鶏肉 ツナ缶 豆腐	米 麦 じゃが芋	人参 キャベツ コーン缶 へちま ネギ ネーブル	
9日 火	スパゲティミートソース チーズ 大根サラダ 卵スープ バナナ	しらすおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 卵	スパゲティ	人参 玉ねぎ マンシュールーム トマト セロリ ピーマン コーン缶 大根	23日 火	麦ごはん 八宝菜 ミニウィンナー かりかりきゅうり コーンスープ バナナ	ミニぜんざい クラッカー ミルク	豚肉 ウィンナー 卵	米 麦	白菜 たけのこ 人参 しいたけ きゅうり コーン缶 バナナ	
10日 水	豚肉ビビンバ フライドポテト みそ汁 ネーブル	黒糖蒸しパン ミルク	豚肉 卵 わかめ	米 麦 じゃが芋	小松菜 もやし 人参 えのきだけ ネギ ネーブル	24日 水	カツカレー キャベツのツナあえ わかめスープ ネーブル	 バースデーケーキ ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば ネーブル	
11日 木	あわごはん 魚フライ(タルタルソース) パクチョイ炒め 枝豆 なめこ汁 ネーブル	ポブコーン バナナ ミルク	白身魚 卵 ツナ缶 カマボコ 油揚げ	米 麦 あわ	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 枝豆 なめこ ニラ ネーブル	25日 木	あわごはん 納豆 鮭のキャロット焼き パクチョイ炒め みそ汁 ネーブル	もずく入り ヒラヤーチー ミルク	鮭 豚肉 納豆 ツナ缶 わかめ	米 麦 あわ	人参 パクチョイ しめじ 玉ねぎ ネギ えのきだけ ネーブル	
12日 金	フーチバージュシー 春雨サラダ 冬瓜と肉団子のスープ ネーブル	ミニキャロットサンド ミルク	鶏肉 ハム 卵 豚ひき肉	米 麦 春雨	よもぎ 赤ピーマン もやし きゅうり 人参 玉ねぎ とうが ネーブル	26日 金	肉みそスパゲティ ヨーグルトサラダ ブロッコリー添え チキン野菜スープ	田芋パン ミルク	豚ひき肉 Pヨーグルト 鶏ささみ	スパゲティ	もやし GP 人参 玉ねぎ ブロッコリー えのきだけ チンゲン菜 バナナ	
13日 土	あわごはん 麻婆豆腐 おかかきゅうり みそ汁 ネーブル	アンパンマン せんべい バナナ ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ	米 麦 あわ	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり 大根 ネーブル	27日 土	保育参加					
15日 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ あおさ汁 しらすあえ ネーブル	スティック揚げ菓子 ミルク	豚肉 ツナ缶 卵 しらす干し あおさ 豆腐	米 麦	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり ネーブル	29日 月	あわごはん チーズ 鶏肉のゴマ焼き 野菜チャムルー みそ汁 ネーブル	ちんびん 固形ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ポーク缶 油揚げ チーズ	米 麦 あわ じゃが芋	人参 キャベツ ネギ もやし 玉ねぎ ニラ ネーブル	ユッカヌヒー
16日 火	麦ごはん ローストチキン ひじきの五目煮 ネーブル 蒸しかぼちゃ みそ汁	スイートポテト ミルク	鶏肉 ひじき ちくわ 大豆 油揚げ	米 麦 カルライナス	玉ねぎ 人参 コンニャク ニラ かぼちゃ なす ネギ ネーブル	30日 火	ロールパン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ パンプキンスープ スイカ	いなり寿司 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 鶏ささみ	ロールパン マカロニ じゃが芋	玉ねぎ ピーマン パン缶 人参 りんご きゅうり かぼちゃ スイカ	ガンガツチグニチ
17日 水	あわごはん 西京焼き ネーブル ゴーヤーチャムルー もずく酢 そうめん汁	サーターアンダギー ミルク	白身魚 豆腐 卵 もずく	米 麦 あわ そうめん	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネギ ネーブル	31日 水	麦ごはん きびなごの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 スイカ くずきりの甘酢あえ みそ汁	くずもち ミルク	きびなご 豚ひき肉 わかめ かまぼこ 豆腐	米 麦 麩 くずきり	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり へちま スイカ	

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。





平成 29 年 5 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

*** 入園・進級してひと月が過ぎたこの頃、子どもたちは新しい環境にも慣れ元気に過ごせるようになりつつあります。緊張がほぐれ、お友達とたくさん遊び、お腹も空き、給食を待ち遠しく思うようになれば嬉しいですね。



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なくて済みます。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



おかずは、
かずかず食べたほうが
いいんだ。だから
「おかず」っていうんだよ。

親子健康手帳を活用していますか？

…育児書の濃縮版です。節目節目に読み直し、食生活・成長発達について確認しましょう。

(目的) 妊娠の届出をすることにより、各自治体から交付され、母親や子どもの妊娠期から小学生までの健康管理のためにつくられました。

低年齢ほど『食』の情報が満載です。

- (内容)
- ・ 母親の妊娠中の経過
 - ・ 母親の出産後の回復状態の記録
 - ・ 子どもの出生時の記録
 - ・ 子どもの出生後の体重変化や、授乳状況の記録
 - ・ 乳幼児健康診査の結果の記録
 - ・ 予防接種の記録など

(巻末) 「乳幼児身体発育曲線」「幼児身長体重曲線」「成長曲線」

…保育園での身体測定結果を記録しましょう。

子どもの発育状況を客観的に判断できます。

記録を基に、家族や保健医療従事者とのコミュニケーションツールとして活用できます。



5月



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

【平成29年】

- ★ 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、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト キャベツのスープ (主な材料) 米 ひき割り納豆 かぼちゃ キャベツ 人参 りんご	納豆がゆ かぼちゃの煮物 野菜スープ りんご	納豆がゆ → 軟飯 かぼちゃの煮物 野菜スープ りんご	パンがゆ→コロコロトースト 人参グラッセ チキンスープ ネーブル 食パン 人参 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 ネーブル	スティックトースト(ジャム) 人参グラッセ チキンスープ ネーブル
2火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ ネーブル	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ → 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや 煮魚 そうめん汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 白身魚 そうめん りんご	おじや 煮魚 そうめん汁 りんご
6土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご	あおさがゆ チキン野菜スープ りんご	あおさがゆ → 軟飯 チキン野菜スープ りんご	かぼちゃがゆ 煮豆腐 野菜のトマト煮 ネーブル 米 かぼちゃ 豆腐 じゃが芋 人参 トマト缶 ネーブル	かぼちゃがゆ → 軟飯 煮豆腐 野菜のトマト煮 ネーブル
8月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参りんごのおろし煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ → 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 りんご	トマトがゆ ささみのトロトロ煮 みそ汁 ネーブル 米 トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ 麩 ネーブル	トマトがゆ → 軟飯 ささみのトロトロ煮 みそ汁 ネーブル
9火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト きなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 大根 鶏ひき肉 人参 チンゲン菜 バナナ	全がゆ 大根そぼろ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ → 軟飯 大根そぼろ煮 野菜スープ バナナ	しらす入りおじや 豆腐のみそ汁 りんご 米 しらす干し 人参 大根 ツナ缶 豆腐 わかめ りんご	全がゆ → 軟飯 豆腐のみそ汁 りんご
10水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト2種 すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 小松菜 人参 わかめ 豆腐 ネーブル	全がゆ じゃが芋と青菜のマッシュ 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ → 軟飯 じゃが芋と青菜のマッシュ 豆腐のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 小松菜 白身魚 人参 そうめん バナナ	みどりがゆ → 軟飯 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 バナナ
11木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 絹ごし豆腐のスープ煮 すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ パクチョイ ツナ缶 じゃが芋 枝豆 わかめ 麩 ネーブル	おじや ポテトマッシュ わかめのみそ汁 りんご	おじや ポテトマッシュ わかめのみそ汁 りんご	芋がゆ 魚と野菜のスープ ゆるゆるリンゴゼリー 米 さつま芋 人参 玉ねぎ パクチョイ 白身魚 りんご 粉寒天	芋がゆ → 軟飯 魚と野菜のスープ ゆるゆるリンゴゼリー
12金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト2種 すまし汁 (主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 とうがん クリームコーン缶 ネーブル	全がゆ きゅうりのおかか煮 チキンと冬瓜のスープ ネーブル	全がゆ → 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンと冬瓜のスープ ネーブル	パンがゆ→コロコロトースト 人参グラッセ チキンスープ ネーブル 白身魚 人参 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ バナナ	スティックトースト(ジャム) 人参グラッセ チキンスープ ネーブル
13土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ネーブル	あおさがゆ チキン野菜スープ ネーブル	あおさがゆ → 軟飯 チキン野菜スープ ネーブル	おじや 煮魚 そうめん汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 大根 白身魚 麩 りんご	おじや 煮魚 そうめん汁 りんご
15月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ ネーブル	全がゆ あけぼの豆腐 あおさ汁 ネーブル	全がゆ → 軟飯 あけぼの豆腐 あおさ汁 ネーブル	しらすがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 米 しらす干し ブロッコリー 鶏ささみ りんご わかめ 麩	しらすがゆ → 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁
16火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト2種 すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 麩 なす りんご	鶏おじや 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	ひじきがゆ → 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ さつま芋団子2種 豆腐のすまし汁 ネーブル 米 さつま芋 青のり きなこ 豆腐 わかめ ネーブル	全がゆ → 軟飯 さつま芋団子 豆腐のすまし汁 ネーブル
17水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 青のり もずく 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル	全がゆ 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	もずくがゆ → 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ あけぼの豆腐 かぼちゃのみそ汁 りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ わかめ りんご	全がゆ → 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃのみそ汁 りんご



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
18 木	おべんとう会			バナナ蒸しパン コーンポタージュスープ つぶしトマト	バナナ蒸しパン コーンポタージュスープ つぶしトマト
	HKミックス粉(乳児用) バナナ ジャガ芋 人参 キャベツ トマト				
19 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚とポテトのマッシュ すまし汁	全がゆ 白身魚とポテトのマッシュ キャベツのスープ バナナヨーグルト	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ キャベツのスープ バナナヨーグルト	パンがゆ→コロコロトースト 人参グラッセ チキンスープ ネーブル	スティックトースト(ジャム) 人参グラッセ チキンスープ ネーブル
	(主な材料) 米 白身魚 ジャガ芋 人参 キャベツ 玉ねぎ Pヨーグルト バナナ			食パン (ジャム) 人参 鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ りんご	
20 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 野菜ペースト2種 すまし汁	おじや ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル	鶏がゆ かぼちゃ煮物 みそ汁 りんご	鶏がゆ かぼちゃ煮物 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル			米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 わかめ 麩 りんご	
22 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	全がゆ 鶏と野菜のうま煮 ころころポテト みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ころころポテト みそ汁 りんご	みどりがゆ 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル
	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ ジャガ芋 わかめ りんご			米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 豆腐 そうめん ネーブル	
23 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ あけぼの豆腐 かぼちゃスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ スイカ	おじや 白身魚のトマト風味 みそ汁 りんご	おじや 白身魚のトマト風味 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 スイカ			米 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 白身魚 あおさ りんご	
24 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚とポテトの煮物 すまし汁 すまし汁	全がゆ おかきゅうり 白身魚と野菜のスープ煮 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯	おじや 煮豆腐 みそ汁 りんご	おじや 煮豆腐 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 きゅうり 白身魚 ジャガ芋 人参 GP クリームコーン缶 ネーブル			米 人参 玉ねぎ ジャガ芋 ツナ缶 豆腐 りんご	
25 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ 人参おやき ポテトスープ りんご	納豆がゆ 人参おやき ポテトスープ りんご
	(主な材料) 米 白身魚 バクチョイ 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル			米 ひき割り納豆 人参 キャベツ ジャガ芋 りんご	
26 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐の二色あんかけ そうめん汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あんかけ そうめん汁 スイカ	ホットケーキ コーンポタージュ バナナ Pヨーグルト	ホットケーキ コーンポタージュ バナナ Pヨーグルト
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 そうめん スイカ			HKミックス粉(乳児用) クリームコーン缶 玉ねぎ 人参 他	
27 土	保育参加 				
29 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトマッシュ 人参ペースト すまし汁	全がゆ ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚とポテトのマッシュ そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ そうめん汁 りんご
	(主な材料) 米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 わかめ キャベツ 麩 ネーブル			米 白身魚 ジャガ芋 人参 そうめん りんご	
30 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁	豆腐入りおじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ バナナ	豆腐入りおじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ バナナ	全がゆ 煮魚 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ クリームコーン缶 バナナ			米 白身魚 人参 ジャガ芋 キャベツ わかめ りんご	
31 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃのミルク煮 ジャガ芋のミルク煮 すまし汁	全がゆ 魚と野菜のミルク煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のミルク煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ さつま芋と人参の重ね煮 玉ねぎときゅうりのスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 玉ねぎときゅうりのスープ りんご
	(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ ジャガ芋 豆腐 わかめ スイカ			米 さつま芋 人参 玉ねぎ きゅうり ささみ りんご	

★ 離乳食をすすめるにあたって

*** 赤ちゃんにNGな食材に注意しましょう。食べていく順番と量に配慮しましょう。***

離乳食に使う食品は、赤ちゃんが食べやすい形に調理でき、塩分や脂肪が少ないものが基本になります。赤ちゃんが処理できない菌を含むはちみつや、黒糖、のどに詰まらせる危険のあるもち、塩分が多くかみにくい かまぼこ、などはNGですね。日本そばは、アレルギーの心配があります。糖分・脂肪分が多いお菓子も要注意です。また、お刺身や生卵など、生食は避けましょう。

『授乳・離乳の支援ガイド』(厚生労働省)を参考にしましょう。

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

