



10月の離乳食こんだて



2020年度 豊石堂さくら保育園

日	曜日	初期		中期		材料名					
		10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	煮魚の野菜あんかけ	野菜スープ				
1	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	煮魚の野菜あんかけ	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
2	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	煮込みうどん	煮浸し	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
3	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	煮込みうどん	さつまいも煮	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
5	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
6	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	煮魚	煮浸し	米	キャベツ	玉葱	人参
7	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
8	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	豆腐粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
9	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	煮込みうどん	煮浸し	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
10	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	パン粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
12	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	肉じゃが風煮	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
13	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	煮魚の野菜あんかけ	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
14	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	肉豆腐風煮	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
15	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	キャベツ粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
16	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	煮込みうどん	煮浸し	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
17	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	煮魚	煮浸し	米	キャベツ	玉葱	人参
19	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
20	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
21	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	人参粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
22	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	煮魚の野菜あんかけ	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
23	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	煮込みうどん	じゃが芋煮	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
24	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
26	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
27	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
28	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	煮魚	煮浸し	米	キャベツ	玉葱	人参
29	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
30	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	パン粥	ポトフ風煮	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参
31	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	キャベツ	玉葱	人参

★食材購入の都合によりメニューを変更させて頂く場合があります。

具合が悪いときの離乳食

かぜのとき

かぜをひくと、胃腸の働きが弱まり、食欲も落ちてきます。食事は無理強いせず、水分だけは十分に与えます。快方に向かい始めたら、やわらかくやさしい料理を。

熱が高いときは

発熱すると、体の水分が多く奪われます。水分が不足すると体力の消耗がはげしくなり、熱もなかなか下がりません。母乳やミルクのほか、水、薄い果汁などで、水分の補給に努めましょう。発熱中には食事は無理に与えることはありません。食欲があれば食べさせますが、消化の良い水多きものにしたほうがよいでしょう。

ーズンヨーグルト 作り方

- ①プレーンヨーグルトをバットなどに浅めに入れて冷凍庫に入れる。途中でときどきかきまぜ、凍らせる。
- ②①をとり分けて砂糖やベビーフードの果物をそえる。