



10月の離乳食こんだて



2020年度 善石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材 料 名	
1	木	全粥 煮魚 煮浸し 五目汁の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜 里芋 もやし
2	金	煮込みうどん バナナヨーグルト 野菜スープ	うどん ささみ ヨーグルト	きゃべつ 玉葱 人参 もやし 小松菜 バナナ
3	土	煮込みスパゲッティ さつまい煮 野菜スープ	スパゲッティ ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい 白菜
5	月	全粥 ささみと野菜の煮物 雷汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根 小松菜
6	火	全粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜 大根
7	水	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 もやし おやつ じゃが芋
8	木	豆腐粥 ささみと野菜の煮物 おみそ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
9	金	煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草 もやし フロッコリー
10	土	スティックパン ささみと野菜の煮物 野菜スープ	パン ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
12	月	全粥 肉じゃが風煮 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
13	火	全粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 白菜 ほうれん草
14	水	全粥 肉豆腐風煮 おみそ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 白菜
15	木	きゃべつ粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草 大根
16	金	煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 もやし なす
17	土	全粥 煮魚 煮浸し お吸い物の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
19	月	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草 白菜
20	火	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根
21	水	人参粥 ささみと野菜の煮物 おみそ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 里芋 なす おやつ スティックパン
22	木	全粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根
23	金	煮込みうどん じゃが芋煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草
24	土	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
26	月	全粥 ささみと野菜の煮物 田舎汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい かぼちゃ おやつ さつまい
27	火	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 フロッコリー ほうれん草
28	水	全粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
29	木	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草 白菜
30	金	スティックパン ポトフ風煮 野菜スープ	パン ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 かぼちゃ フロッコリー
31	土	全粥 ささみと野菜の煮物 おみそ汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋

★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

いぜのとき

ぜをひくと、胃腸の動きが弱まり、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、やわらかい料理を。

けが高いときは

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、消化の良い多いものにしたほうがよいでしょう。

-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。

