

# 11月の離乳食こんだて

2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	初期	材 料 名	
		中期		
2	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい
		5分粥 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 さつまい
3	火	<b>文化の日</b>		
4	水	じゃが芋粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根
		じゃが芋粥 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
5	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 肉豆腐風煮 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
6	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい
		パン粥 ポトフ風煮 野菜スープ	パン ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい
7	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 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 小松菜
9	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 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
10	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草
11	水	きゃべつ粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		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
12	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		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 じゃが芋
13	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 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 小松菜
14	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 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
16	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 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 ほうれん草
17	火	人参粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		人参粥 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
18	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい
		5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい
19	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい
		煮込みうどん さつまい煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい
20	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 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 小松菜
21	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		パン粥 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 じゃが芋
23	月	<b>勤労感謝の日</b>		
24	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 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
25	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		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
26	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 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
27	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		5分粥 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 大根 小松菜
28	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		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
30	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根
		5分粥 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 ほうれん草

★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②



### ●下痢のとき

赤ちゃんは、新しい食品による刺激やちょっとしたかぜなどが原因で、よく下痢をします。きげんがよくて食欲もあり、ほかに熱などの症状がない、便に異臭がなく粘液なども少ない、という場合は、心配いりません。症状がひどくなければ、離乳食を慎重に進め、栄養を十分にとることが、回復への早道です。ただし、消化がよくおなかにやさしい料理を工夫してあげましょう。

#### ○下痢に良い食品は

りんごやバナナ、じゃが芋、人参、かぼちゃなどは、腸の働きをととのえるのに有効です。

#### ○下痢のときに控えたい食品は

かんきつ類や繊維のかたい野菜、さつまい、豆やゼリー、ヨーグルトなどです。油脂や砂糖も便をゆるめる働きがあるので、使ってもごく少量に。

