

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	後期	材 料 名	
2	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 さつま芋 もやし おやつ さつま芋
3	火	文化の日		
4	水	じゃが芋粥 煮魚の野菜あんかけ けんちん汁の上澄み	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根 もやし
5	木	全粥 肉豆腐風煮 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 白菜 おやつ スティックパン
6	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 さつま芋 フロッコリー
7	土	全粥 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 白菜
9	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
10	火	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 じゃが芋 ほうれん草
11	水	きゃべつ粥 ささみと野菜の煮物 なめこ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
12	木	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 じゃが芋 もやし バナナ
13	金	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 里芋 ほうれん草 小松菜
14	土	全粥 煮魚の野菜あんかけ おみそ汁の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 里芋
16	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 じゃが芋 ほうれん草
17	火	人参粥 ささみと野菜の煮物 お吸い物の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
18	水	全粥 煮魚 煮浸し おみそ汁の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 さつま芋 おやつ さつま芋
19	木	煮込みうどん さつま芋煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつま芋
20	金	全粥 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 じゃが芋 小松菜
21	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 じゃが芋
23	月	勤労感謝の日		
24	火	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 おやつ スティックパン
25	水	煮込みスパゲッティ 煮浸し 野菜スープ	スパゲッティ ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 フロッコリー
26	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 小松菜 白菜
27	金	全粥 煮魚の野菜あんかけ お吸い物の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 里芋 大根 小松菜
28	土	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	全粥 ささみと野菜の煮物 五目汁の上澄み	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 おやつ バナナ

*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、さつま芋、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。

