



1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		
1~3		お正月休み 		
4	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 さつまいも
		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 さつまいも
5	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
		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	水	豆腐粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		豆腐粥 筑前煮風煮 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
7	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		パン粥 肉じゃが風煮 野菜スープ	パン ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
8	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 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 さつまいも 大根
9	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 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
11		成人の日		
12	火	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 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 大根
13	水	芋粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ 大根
		芋粥 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 ジャガイモ 大根
14	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 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参
15	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		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 さつまいも
16	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 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
18	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 ジャガイモ 大根
		5分粥 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 ジャガイモ 大根
19	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		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 ジャガイモ ほうれん草
20	水	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 さつまいも 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 さつまいも 大根 小松菜
21	木	大根粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		大根粥 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 大根
22	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		煮込みうどん ジャガイモ煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ 小松菜
23	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 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
25	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		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 ジャガイモ
26	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		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 ジャガイモ
27	水	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 ほうれん草
28	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		青菜粥 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
29	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		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 ジャガイモ ほうれん草
30	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		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 ジャガイモ

★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④

▶口内炎のとき

口内炎のときは、くちびるや舌などに水泡ができ、この痛みのため、食べようとしなくなります。おなかはずいいているのに、食べるとしみて、泣いたり吐き出したりします。よほど重症でない限り、やわらかいのごしのよいものや、刺激のない水分は、なんとか飲んでくれるものです。

酸味のあるもの、熱いもの、からいもの、かたいもの、ばさばさした物は避けましょう。

▶アイスクリームやプリン、ゼリー、麦茶、スープなど。

他に、煮込みそうめん(つゆを薄め、冷まして、細かく切ったもの)や、おふや、ほうれん草をいれた、冷たい茶わん蒸しなど。

