



# 1月の離乳食こんだて



2020年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材 料 名	
1~3		<b>お正月休み</b>		
4	月	全粥 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 さつまいも おやつ さつまいも
5	火	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
6	水	豆腐粥 筑前煮風煮 おみそ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
7	木	スティックパン 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 白菜
8	金	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 さつまいも 大根 おやつ さつまいも
9	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 ほうれん草 もやし
11	月	<b>成人の日</b>		
12	火	全粥 ささみと野菜の煮物 のっぺい汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 里芋 もやし 大根 おやつ スティックパン
13	水	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	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 里芋 もやし
15	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 さつまいも
16	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 白菜 小松菜
18	月	全粥 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 ジャガイモ 大根
19	火	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 ジャガイモ ほうれん草
20	水	全粥 ささみと野菜の煮物 さつまいも汁の上澄み	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 ささみと野菜の煮物 つみれ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
22	金	煮込みスパゲッティ ジャガイモ煮 野菜スープ	スパゲッティ ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ なす トマト 小松菜
23	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 もやし
25	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 ジャガイモ
26	火	全粥 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	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 フロコリー ほうれん草
28	木	青菜粥 ささみと野菜の煮物 じゃが玉汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
29	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 ジャガイモ
30	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 ジャガイモ 白菜

★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、これの痛みのため、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。

