

離乳食の形態

- 初期食の献立 — 5~6ヶ月 ごっくん期 — おもゆ・10倍かゆ + 野菜のペースト・マッシュ
- 中期食の献立 — 7~8ヶ月 もぐもぐ期 — 7倍かゆ + 白身魚・豆腐と野菜の煮物 + スープ
- 後期食の献立 — 9~11ヶ月 かみかみ期 — 5倍かゆ・軟飯 + 中期食にうす味をつけたもの
- 完了期食の献立 — 幼児食へのステップ — ご飯・軟飯 + 幼児食の荒さざみ



日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	栄養素
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 体の成長を支えるもの		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類・発酵食品・いも類		1たんぱく質 食塩
1	火	お粥 さわらと野菜の煮物 コーンスープ	さわら	玉ねぎ,キャベツ,人参 コーン	精白米 三温糖	おやつ さつまいもスティック	218 kcal 8.3 g 0.3 g
2	水	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	豆腐 味噌	玉ねぎ,人参 ほうれん草	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ きなこ蒸しパン	229 kcal 7.5 g 0.2 g
4	金	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	鶏ミンチ	玉ねぎ,ピーマン,人参 チンゲン菜	精白米 三温糖	おやつ チヂミ風	244 kcal 9.4 g 0.3 g
5	土	煮込みスパゲティ カレーと野菜の煮物 コーンスープ	カレー	人参,玉ねぎ ブロッコリー,人参,玉ねぎ コーン,ねぎ	スパゲッティ 三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	142 kcal 9 g 0.3 g
7	月	お粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものスープ	豆腐	ほうれん草,玉ねぎ,人参	精白米 じゃがいも	おやつ 蒸しパン	196 kcal 5.4 g 0.1 g
8	火	お粥 タラと野菜の煮物 小松菜の味噌汁	タラ 味噌	人参,玉ねぎ 小松菜	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ パン粥	217 kcal 9 g 0.6 g
9	水	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ,ブロッコリー,人参 白菜	精白米 三温糖	おやつ バナナ	163 kcal 8.6 g 0.2 g
10	木	煮込みうどん さわらと野菜の煮物 さつまいもの煮物	さわら	玉ねぎ,人参 玉ねぎ,人参	うどん 三温糖 さつまいも,三温糖	おやつ のり粥	241 kcal 8.9 g 0.5 g
11	金	お粥 豆腐と野菜の煮物 コーンスープ	豆腐	キャベツ,玉ねぎ,人参 コーン	精白米	おやつ りんごのコンポート	179 kcal 4.6 g 0.1 g
12	土	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 大根の味噌汁	鶏ミンチ 味噌	小松菜,玉ねぎ,人参 大根	精白米 三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	182 kcal 8.1 g 0.3 g
14	月	お粥 カレーと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	カレー 豆腐,味噌	玉ねぎ,人参 ねぎ	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ ふがしいも	186 kcal 8.7 g 0.3 g
15	火	お粥 タラと野菜の煮物 玉ねぎのスープ	タラ	ピーマン,人参,玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 三温糖	おやつ かぼちゃの茶巾	172 kcal 7.3 g 0.3 g
16	水	お粥 豆腐と野菜の煮物 コーンスープ	豆腐	ブロッコリー,玉ねぎ,人参 コーン	精白米 三温糖	おやつ 蒸しパン	193 kcal 5.8 g 0.2 g
17	木	パン粥 鶏ささみと野菜の煮物 じゃがいものスープ	鶏ささみ	ブロッコリー,玉ねぎ,人参	食パン 三温糖 じゃがいも	おやつ きなこ粥	235 kcal 11.8 g 0.5 g
18	金	お粥 さわらと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	さわら 豆腐,味噌	小松菜,玉ねぎ,人参	精白米 三温糖	おやつ さつまいも汁	194 kcal 8.5 g 0.4 g
19	土	お粥 豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	冷サイコロ豆腐	玉ねぎ,人参 チンゲン菜	精白米 さつまいも,三温糖	おやつ ビスケット	167 kcal 4.5 g 0.2 g
21	月	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 コーンスープ	とりミンチ	白菜,人参,玉ねぎ コーン	精白米 三温糖	おやつ 蒸しパン	249 kcal 9.7 g 0.3 g
22	火	お粥 タラと野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	タラ 味噌	キャベツ,玉ねぎ,人参 南瓜	精白米 三温糖	おやつ りんごのコンポート	178 kcal 6.7 g 0.3 g
24	木	お粥 豆腐と野菜の煮物 お麩の味噌汁	豆腐 味噌	大根,人参,玉ねぎ	精白米 三温糖 切り麩	おやつ いも粥	226 kcal 5.8 g 0.2 g
25	金	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 コーンスープ	鶏ささみ	玉ねぎ,人参 コーン	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ かぼちゃもち	201 kcal 9.6 g 0.2 g
26	土	お粥 カレーと野菜の煮物 そうめんの味噌汁	カレー 味噌	ピーマン,人参	精白米 じゃがいも,三温糖 そうめん	おやつ 赤ちゃんせんべい	185 kcal 8.2 g 0.5 g
28	月	煮込みスパゲティ さわらと野菜の煮物 かぼちゃスープ	さわら	玉ねぎ,人参 大根,人参,玉ねぎ 南瓜	スパゲッティ 三温糖	おやつ 野菜粥	259 kcal 10.5 g 0.3 g
29	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	豆腐 味噌	白菜,玉ねぎ,人参 ほうれん草	精白米 三温糖	おやつ パン粥	211 kcal 6.7 g 0.5 g
30	水	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ,人参 ほうれん草	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ きなこゼリー	181 kcal 9.2 g 0.3 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

風邪予防にバランスのよい食事を!

風邪の原因は、寒さや冷えではなく、鼻やのどからウイルスがはいることからおこることがほとんどです。ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとりバランスのよく食べましょう。ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護します。

(ほうれん草、人参、南瓜などの緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなどに含まれています。)

ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高めます。

(イチゴ、柿、ミカンなどの柑橘類などの果物、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいものイモ類などに含まれています。)

食事も大切ですが、手洗い・うがいの徹底することが重要です。その他には、部屋の換気をこまめに 湿度に気を配りましょう。そして、睡眠を十分にとりましょう。

