



# 1月の離乳食こんだて



2022年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	初期	材 料 名	
		中期		
1~3		<b>お正月休み</b>		
4	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 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 さつまいも ジャガイモ 小松菜
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 ジャガイモ
		5分粥 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
6	金	人参粥 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
		人参粥 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
7	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
9	月	<b>成人の日</b>		
10	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 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 大根
11	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
12	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 ジャガイモ 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 ジャガイモ 大根 かぼちゃ
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 さつまいも
		煮込みうどん さつまいも煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
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 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
16	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
17	火	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 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 さつまいも 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 さつまいも ジャガイモ ほうれん草
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 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
20	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 ジャガイも煮 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
21	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 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 大根 かぼちゃ
23	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 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 大根 小松菜
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
		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
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
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 ジャガイモ
		5分粥 ポトフ風煮 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
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
		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
30	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		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 さつまいも
30	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 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 ジャガイモ 大根

★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、柔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。

