



1月の離乳食こんだて



2022年度 豊石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材料名
1~3		お正月休み	
4	水	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 ジャガ芋
5	木	全粥 筑前風煮 おみそ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
6	金	人参粥 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 さつまいも 大根
7	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
9	月	成人の日	
10	火	全粥 煮魚 煮浸し のっぺい汁の上澄み	米 カレイ きゃべつ 玉葱 人参 里芋 大根
11	水	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
12	木	大根粥 ささみと野菜の煮物 味噌けんちん汁の上澄み	米 ささみ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 大根 かぼちゃ
13	金	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	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 もやし
16	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
17	火	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 ほうれん草
18	水	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 さつまいも ジャガ芋 ほうれん草 かぼちゃ
19	木	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 きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
20	金	煮込みスパゲッティ ジャガ芋煮 野菜スープ	スパゲッティ ささみ きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 小松菜
21	土	全粥 煮魚の野菜あんかけ 田舎汁の上澄み	米 カレイ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 大根 かぼちゃ
23	月	全粥 ささみと野菜の煮物 雷汁の上澄み	米 ささみ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 もやし 大根 小松菜
24	火	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 ジャガ芋 白菜
25	水	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 白菜 フロッコリー さつまいも
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 白菜
27	金	全粥 ポトフ風煮 野菜スープ	米 ささみ きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
28	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
30	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 さつまいも 白菜
31	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 ジャガ芋 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、ぱさぱ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。

