

離乳食献立

令和5年度 11月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
1	21	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
2	17	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
4	18	5分がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
6	20	5分がゆ 麩と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
7		5分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 野菜スープ	ミルク ふかし芋
8	22	5分がゆ 野菜の煮物 和風だし	全がゆ ひじきと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 黄粉がゆ
9	24	5分がゆ しらすと野菜のすり流し 野菜スープ	全がゆ 鮭と野菜の豆乳シチュー ほうれん草のサラダ	ミルク 野菜がゆ
10	28	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁	ミルク 米粉蒸しパン
11	25	5分がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん バナナ	ミルク 野菜がゆ
13	27	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 豆乳スープ	全がゆ れんこん入りハンバーグ 野菜の煮物 豆乳スープ	ミルク 野菜がゆ
14	29	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜のそぼろ煮 中華スープ	ミルク さつまいもがゆ
15	30	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜の豆乳シチュー 刻みフルーツ	ミルク 野菜がゆ
誕生会 16		5分がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁 みかん	ミルク 野菜がゆ



下痢のときの食事



下痢のときには、おかゆ や うどん、白身魚や豆腐など消化に良いものを与えましょう。そして、肉類や揚げ物などの脂肪を多く含むものや、繊維質が多い海藻や根菜類、乳製品(ヨーグルト)や柑橘類(みかん)は控えるようにしましょう。