

離乳食献立



令和6年度 10月

井堀保育園

日・曜	昼食		おやつ	
	初期	中期・後期		
1 火	15 火	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 もずく汁	ミルク 野菜がゆ
2 水	16 水	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 おろしきゅうり	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 きゅうりの甘酢あえ	ミルク 蒸しパン
3 木	21 月	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉とひじきの煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
4 金	18 金	5分がゆ 白身魚のすり流し かぼちゃのマッシュ	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
5 土	26 土	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜とマカロニのトマト煮 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
7 月	23 水	5分がゆ 野菜のやわらか煮 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
8 火	22 火	5分がゆ しらすと野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 春雨としらすの煮物 野菜スープ	ミルク マカロニ黄粉
9 水	17 木	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 豆乳クリームシチュー 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
10 木	24 木	5分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏団子と野菜の煮物 すまし汁 人参つや煮	ミルク 野菜がゆ
11 金	29 火	5分がゆ 白身魚と野菜の煮物 和風だし	全がゆ いわし団子と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
12 土	28 月	5分がゆ ビーフン つぶしバナナ	全がゆ 汁ビーフン バナナ	ミルク 野菜がゆ
19 土	31 木	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
30 水		5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
誕生会 25 金		5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁 みかん	ミルク 野菜がゆ



離乳食は「遅らせない」「除去は最小限」がポイントに

●自己判断での「食物除去」は逆効果

子どもの食物アレルギーは心配になりますが、原因の食品特定や、除去する根拠は、専門家でないと診断できません。自己判断で離乳食の開始を遅らせたり、食材を制限したりすると、必要な栄養がとれず成長に影響を及ぼすリスクもあります。

【園と家庭とのお約束】

- ・離乳食は、子どもの状態を見て、園と家庭と確認のもとで始める。
- ・自己判断で過剰な除去はしない。必ず、初めての食材は「一口から」始める。
- ・症状が出たら「専門家の診断」で原因の食物と対応を決める。

