

# 離 乳 食 献 立

令和6年度 11月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
1 金	18 月	5分がゆ 野菜のやわらか煮 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
2 土	16 土	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 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ
5 火	19 火	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏団子と野菜の煮物 豆乳スープ	ミルク 野菜がゆ
6 水	20 水	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜の煮物 中華スープ	ミルク さつまいもがゆ
7 木	21 木	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
8 金	22 金	5分がゆ 野菜の煮物 つぶしバナナ	全がゆ 野菜のトマトシチュー 刻みフルーツ	ミルク 野菜がゆ
9 土	30 土	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
11 月	25 月	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 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
12 火	28 木	5分がゆ 鮭と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ サーモンシチュー ゆで野菜のサラダ	ミルク 野菜がゆ
13 水	27 水	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ ひじきと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
15 金	26 火	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 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
29 金		5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ レバーとマカロニのトマト煮 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
誕生会 14 木		5分がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 野菜スープ	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 野菜スープ 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、食物繊維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。