



1月予定献立表



～ 離乳食 後期 ～

<令和元年>
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	水	【元旦・年始休園】			
2	木	【年始休園】			
3	金	【年始休園】			
4	土	<お弁当の日>		フルーツ せんべい	
6	月	のりがゆ・焼き魚・煮豆・なます・かきたま汁・フルーツ		フルーツ せんべい	さつまいもマッシュ
7	火	卵雑炊・すき焼き風煮・ごま和え・みそ汁・ゼリー		フルーツ ウエハース	チーズ蒸しパン
8	水	おかゆ・焼き魚・煮物・すまし汁・フルーツ		フルーツ ポーロ	ホットケーキ
9	木	おかゆ・鶏肉の煮物・おひたし・みそ汁・ヨーグルト		フルーツ せんべい	豆花
10	金	バターロールパン・ジャム・ヒョトカーケ・オーロラサラダ・フィスクシュペ・フルーツ		フルーツ ビスケット	リンゴ煮
11	土	煮込みきつねうどん・ツナ和え・フルーツ		フルーツ せんべい	
13	月	【成人の日】			
14	火	<とんど> 大豆がゆ・さばのみぞれ煮・きのこ和え・みそ汁・フルーツ		フルーツ ポーロ	ホットケーキ
15	水	おかゆ・豚肉の煮物・白菜サラダ・スープ・フルーツ		フルーツ せんべい	ゼリー・ビスケット
16	木	のりがゆ・焼き鮭・和え物・すまし汁・ヨーグルト		フルーツ ビスケット	バナナパウンドケーキ
17	金	<親子ソリ(ぞう・らいおん組)> おじや・和え物・みそ汁・フルーツ		フルーツ ウエハース	くずもち
18	土	煮込みごま豆乳うどん・ブロッコリーのおひたし・フルーツ		フルーツ せんべい	
20	月	おかゆ・手羽元のさっぱり煮・しらす和え・すまし汁・ゼリー		フルーツ ビスケット	かぼちゃとにんじんの ホットケーキ
21	火	きな粉がゆ・焼き魚・酢の物・みそ汁・フルーツ		フルーツ ウエハース	じゃがいもマッシュ
22	水	おかゆ・豚肉の煮物・納豆和え・すまし汁・ヨーグルト		フルーツ ポーロ	煮込みうどん
23	木	<誕生日会>		フルーツ せんべい	ホットケーキ
24	金	食パン・鮭のパン粉焼き・野菜サラダ・スープ・フルーツ		フルーツ ビスケット	おじや
25	土	煮込みミートスパゲティ・グリーンサラダ・フルーツ		フルーツ せんべい	
27	月	おじや・白和え・みそ汁・フルーツ		フルーツ ビスケット	クッキー
28	火	煮込み鶏南蛮うどん・魚の煮物・水菜大根サラダ・ゼリー		フルーツ ポーロ	チーズ蒸しパン
29	水	おかゆ・豚肉のケチャップ煮・ナムル・みそ汁・フルーツ		フルーツ ウエハース	黒豆ホットケーキ
30	木	きな粉がゆ・さばのみそ煮・おひたし・すまし汁・フルーツ		フルーツ せんべい	ベジマフィン
31	金	おじや・スティック野菜・チーズキッス・フルーツ		フルーツ ビスケット	ヨーグルト

手づかみ食べをしっかりとさせましょう

10か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



具合が悪いときの離乳食

寒い季節、赤ちゃんはかぜから下痢や嘔吐をおこすことがよくあります。下痢や嘔吐のときには、子どもは、脱水をおこしやすいので水分補給は最も大切です。下痢や嘔吐が続いているときは、スポーツ飲料やみそ汁など塩分を含んでいる物がお勧めです。柑橘系や砂糖の入った甘い果汁や清涼飲料は下痢を悪化させるのであげないようにしましょう。

