

日	曜	中期食	後期食	おやつ
1	月	7倍がゆ スープ 人参と大根のコロコロ煮(鶏挽) グリーンマッシュ フルーツ	ご飯(軟飯)、みそ汁、カジキの葱みそマヨ焼き パンサンデー、フルーツ、牛乳	黒糖きなこサンド 牛乳
2	火	7倍がゆ スープ じゃが芋とトマトのやわらか煮 白菜と玉葱のあんじ(鶏肉) フルーツ	冷やし中華風うどん、白いんげん豆の甘煮、フルーツ、牛乳	ポテトピザ 牛乳
3	水	7倍がゆ スープ かぼちゃと玉葱のミルク煮 キャベツと人参のスープ煮(鶏肉) フルーツ	黒糖パン、かぼちゃとベーコンのスープ 豚肉のコーンフレーク焼き、パインサラダ、フルーツ、牛乳	マカロニずんだあん 牛乳
4	木	7倍がゆ スープ 大根と人参の二色煮 玉葱とほうれん草ののろみ煮(白身魚) フルーツ	じゃこ青菜のご飯(軟飯)、みそ汁、すき焼き風煮物 酢の物、フルーツ、牛乳	冷やしわかめうどん 牛乳
5	金	人参がゆ(しらす) スープ 大根とコーンののろみ煮 フルーツ	スパゲティミートソース、大根サラダ、フルーツ、牛乳	ラスク 牛乳
6	土	7倍がゆ スープ 人参とコーンののろみ煮 じゃが芋と玉葱のやわらか煮(白身魚) フルーツ	ジャムサンド、ツナきゅうり、ベーコンのスープ煮 サラダ、フルーツ、牛乳	バナナケーキ 牛乳
8	月	人参がゆ(しらす) スープ じゃが芋とグリーンピースのあんじ フルーツ	ハヤシライス(軟飯)、もやしとツナの炒め煮、フルーツ、牛乳	ココアプリン 牛乳
9	火	7倍がゆ スープ 人参とじゃが芋のスープ煮(鶏肉) 玉葱とコーンののろみ煮 フルーツ	冷やしジャージャー麺、なすのごま焼き、フルーツ、牛乳	チャーハン(軟飯) 牛乳
10	水	7倍がゆ スープ 豆腐と玉葱のくず煮 人参とコーンのコロコロ煮(白身魚) フルーツ	ジャムパン、スープ、煮込みハンバーグ、イカサラダ フルーツ、牛乳	フルーツポンチ 牛乳
11	木	キャベツがゆ(鶏肉) スープ 玉葱とトマトののろみ煮 フルーツ	サラダうどん、じゃが芋とチーズのおやき、フルーツ、牛乳	マーメイドのビスキュイサンド 牛乳
12	金	7倍がゆ スープ じゃが芋と人参のスープ煮 小松菜と大根のやわらか煮(ささみ) フルーツ	ゆかりご飯(軟飯)、みそ汁、さばの塩焼き 大根とささ身のさっぱりサラダ、フルーツ、牛乳	アイスクリーム 牛乳
13	土	7倍がゆ スープ キャベツとコーンのあんじ(白身魚) 人参と玉葱ののろみ煮 フルーツ	スパゲティナポリタン、サラダ、フルーツ、牛乳	おかかおじや 牛乳
15	月	7倍がゆ スープ 玉葱とキャベツのミルク煮(鶏肉) マッシュおさつ フルーツ	えびピラフ(軟飯)、ウインナーとキャベツのスープ煮 みかんサラダ、フルーツ、牛乳	マーブルケーキ 牛乳
16	火	ほうれん草がゆ(しらす) スープ 大根と人参の紅白煮 フルーツ	肉みそそうめん、ポテトサラダ、フルーツ、牛乳	ウインナーロール 牛乳
17	水	7倍がゆ スープ 玉葱と人参のやわらか煮(鶏肉) じゃがいもとコーンののろみ煮 フルーツ	ロールパン、スープ、チキンのチーズ焼き サラダ、フルーツ、牛乳	マカロニ小豆 牛乳
18	木	7倍がゆ スープ 人参とグリーンピースのミルク煮 大根とほうれん草のやわらか煮(しらす) フルーツ	わかめご飯(軟飯)、みそ汁、カジキの照り焼き 納豆サラダ、フルーツ、牛乳	ムース 牛乳
19	金	人参がゆ(ささみ) スープ 玉葱とコーンのスープ煮 フルーツ	塩焼きそば風うどん、厚揚げと大根の煮物、フルーツ、牛乳	冷たいライスミルク 牛乳
20	土	7倍がゆ スープ 白菜と人参のあんじ キャベツとトマトの二色煮(白身魚) フルーツ	ジャムサンド、ハムチーズ、白菜スープ、サラダ フルーツ、牛乳	ピラフ(軟飯) 牛乳
22	月	7倍がゆ スープ 豆腐と小松菜のくず煮(しらす) 白菜とコーンのやわらか煮 フルーツ	ご飯(軟飯)、みそ汁、あじのカレー焼き、のり和え フルーツ、牛乳	オレンジゼリー 牛乳
23	火	7倍がゆ スープ ほうれん草と人参ののろみ煮(ささ身) キャベツと白菜のあんじ フルーツ	冷やしきしめん、冬瓜のえびあんかけ、フルーツ、牛乳	蒸しカステラ 牛乳
24	水	7倍がゆ スープ じゃが芋とキャベツのミルク煮 人参と玉葱のコロコロ煮(白身魚) フルーツ	なすカレーライス(軟飯)、豆腐とじゃこのサラダ フルーツ、牛乳	コーンフレーク 牛乳
25	木	キャベツがゆ(しらす) スープ コーンと人参のやわらか煮 フルーツ	ぶどうパン、スープ、肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ、フルーツ、牛乳	とうもろこし 牛乳
26	金	7倍がゆ スープ 玉葱と白菜のやわらか煮(鶏肉) 人参とさつま芋ののろみ煮	マーボー丼(軟飯)、みそ汁、白身魚の照り焼き きゅうりのごま油炒め、フルーツ、牛乳	アイスクリーム 牛乳
27	土	人参がゆ(白身魚) スープ じゃがいもコーンのあんじ フルーツ	冷やしきつねうどん、じゃがいものそぼろ煮、フルーツ、牛乳	牛乳寒天 牛乳
29	月	7倍がゆ スープ かぼちゃとコーンののろみ煮(しらす) キャベツと豆腐のくず煮 フルーツ	ピーマンの肉みそ丼(軟飯)、みそ汁、かぼちゃ、浅漬 フルーツ、牛乳	コーンマヨネーズトースト 牛乳
30	火	7倍がゆ スープ 大根と人参の紅白煮 玉葱とコーンのミルク煮(鶏肉) フルーツ	鮭のトマトソーススパゲティ、焼豚サラダ、フルーツ、牛乳	パインのホイールケーキ 牛乳
31	水	7倍がゆ スープ じゃが芋と人参のスープ煮 玉葱とほうれん草のやわらか煮(白身魚) フルーツ	ジャムパン、ウインナー、冷製ポターージュ、チリコンカーン スティックきゅうりとプチトマト、フルーツ、牛乳	たらこわかめおじや 牛乳

♪都合により変更になる場合があります。

👶 本調が悪いときの離乳食

生後半年～1歳までというのは最も病気をするとわかっていて
体調が崩れがらです。もし具合が悪いときはいつもの食事より
赤ちゃんか食べやすいメニューを作って下さい。

🔥 熱

★水分補給を十分に!...湯せまり、麦茶、赤ちゃん用イオン飲料など

👤 熱が出る時体から水分が汗びよって
出ていくので脱水症状を防ぎましょう。

★ビタミン、ミネラル源の補給!...果汁、果物、野菜スープ

👤 熱と汗で出ていってしまう、体温が上がらなくても
エネルギーも12%減ってしまいます。

👤 おすすめメニュー
りんごとバナナのくず湯

みかん、りんご果汁... 大きじり
水溶き片栗粉... 小じり

★口当たりが良いものを!

👤 熱のせいで食欲も落ちてしまいます。
水分の多い、さっぱりとした冷たいものを
与えてみましょう。

👤 作り方 全ての材料を混ぜ合わせ、
かき混ぜながらトロトロにするまで煮る。

★

👤 熱の上がり始めは温かいものを、
熱が下がるとは冷たいものにすると
差がよくなります。 ★