



令和5年度1月離乳食献立



足利市役所保育課給食

日付	曜日	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
15 ・ 29	月	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈すまし汁〉	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈すまし汁〉	〈おかゆ〉 〈豆腐ハンバーグ〉 〈豚汁〉	〈野菜ジュース〉 〈軟飯〉 〈豆腐ハンバーグ〉 〈豚汁〉 〈牛乳〉 〈ぶどう蒸しパン〉 〈ヨーグルト〉
16 ・ 30	火	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈青菜煮〉 〈ぼんかん〉	〈おかゆ〉 〈鶏野菜煮〉 〈青菜の磯辺煮〉 〈ぼんかん〉	〈おかゆ〉 〈いり鶏〉 〈青菜の磯辺煮〉 〈ぼんかん〉	〈軟飯〉 〈いり鶏〉 〈青菜の磯辺和え〉 〈ぼんかん〉 〈牛乳〉 〈バターラスク〉
17 ・ 31	水	〈パンがゆ〉 〈麩煮〉 〈マッシュポテト〉 〈バナナ〉	〈パンがゆ〉 〈黄身オムレツ〉 〈マッシュポテト〉 〈バナナ〉	〈パンがゆ〉 〈コーンオムレツ〉 〈ジャーマンポテト〉 〈バナナ〉	〈牛乳〉 〈パン〉 〈コーンオムレツ〉 〈ジャーマンポテト〉 〈バナナ〉 〈黒糖寒天〉 〈菓子〉
5 ・ 18	金 木	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈フルーツミックス〉	〈牛乳〉 〈軟飯〉 〈ポークカレー〉 〈フルーツミックス〉 〈ココアミルク〉 〈菓子〉
19 ・ 31	金	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈豆腐煮〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈和風汁〉	〈おかゆ〉 〈煮魚〉 〈味噌汁〉	〈牛乳〉 〈軟飯〉 〈魚の竜田揚げ〉 〈味噌汁〉 〈発酵乳〉 〈菓子〉
6 ・ 20	土	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈牛乳〉 〈総菜パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈菓子〉 〈飲み物〉
22	月	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈野菜煮〉	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈野菜煮〉	〈おかゆ〉 〈マーボー豆腐〉 〈ひじき煮〉	〈牛乳〉 〈軟飯〉 〈マーボー豆腐〉 〈ひじき煮〉 〈もちもちココアケーキ〉
9 ・ 23	火	〈パンがゆ〉 〈麩煮〉 〈豆乳スープ〉	〈パンがゆ〉 〈麩煮〉 〈豆乳スープ〉	〈パンがゆ〉 〈スパゲティ煮〉 〈豆乳スープ〉	〈野菜ジュース〉 〈パン〉 〈ナポリタン風〉 〈豆乳スープ〉 〈麦茶〉 〈ごへいもち〉
10 ・ 24	水	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈トマト煮〉 〈みかん〉	〈おかゆ〉 〈鶏挽肉煮〉 〈トマト煮〉 〈みかん〉	〈おかゆ〉 〈松風焼き〉 〈和風サラダ〉 〈みかん〉	〈牛乳〉 〈軟飯〉 〈松風焼き〉 〈和風サラダ〉 〈みかん〉 〈ヨーグルトミルク〉 〈菓子〉
11 ・ 25	木	〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈野菜煮〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈野菜煮〉	〈おかゆ〉 〈煮魚〉 〈みそきんぴら〉	〈牛乳〉 〈軟飯〉 〈煮魚〉 〈みそきんぴら〉 〈オレンジゼリー〉 〈菓子〉
12 ・ 26	金	〈おかゆ〉 〈マッシュポテト〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈レバー入りマッシュポテト〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈レバー煮〉 〈中華スープ〉	〈牛乳〉 〈軟飯〉 〈レバー煮〉 〈中華スープ〉 〈発酵乳〉 〈菓子〉
13 ・ 27	土	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈牛乳〉 〈総菜パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈菓子〉 〈飲み物〉

※完了期から、午前・午後のおやつを食べます。

※献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

具合が悪いときの離乳食 ～一段階前の離乳食に戻し、量も控えめにしましょう～

熱、下痢、嘔吐症状があるときは・・・

まずは、水分補給が大切です！
脱水症状を起こさないように、白湯や赤ちゃん用イオン飲料でこまめな水分補給をしましょう。一気に飲ませず、少量ずつ時間を置いて勤めましょう。ビタミン補給に、いちごやリンゴなどの果汁もおすすです。

つらい症状が峠をこえたら・・・

煮込みうどん、おかゆ、野菜スープなど水分が多くて消化のよいものから与えましょう。
消化の良いものは胃腸を刺激する繊維と油分の少ないもの、と覚えておきましょう。

症状が治まったら・・・

かぼちゃ、人参、大根などを利用した煮物もOKです。さらに食欲が出てきたら、豆腐、卵、麩など消化のよいタンパク質の食材も与えてOKです。
もとの離乳食に戻していきましょう。