



きゅうしょくだより

雄物川保育園
R7.7.28

離乳食作りを簡単に！取り分け離乳食

☆離乳食作りをラクにするコツは、大人のメニューから取り分けること。
ただしルールがあります。



<取り分けメニュー4つのルール>



1 できるだけ味付け前に取り分けよう

大人メニューを取り分けるときは、「下ごしらえを済ませているけれど、味付けはまだ」という段階で赤ちゃんの分を分けてしまうとラクにできます。これはどの時期の赤ちゃんにも使える基本ワザ。

2 塩分・糖分・脂肪分は少なく

大人メニューの塩分・糖分・脂肪分を少なくすれば、ある程度調理してからでも取り分けは可能です。食べる時にタレをつけるなど味付けをする、フッ素樹脂加工のフライパンで少量の油で焼くなどの工夫を。

3 赤ちゃんOKの素材でメニューを組み立てる

離乳食の時期によって、食べてもいいもの・悪いものがあります。メニューを考えるとき、「この中に赤ちゃんが食べられるものはあるかな？」と考えるクセをつけるといいですね。離乳食用に取り分ける食材は、2～3品。みそ汁の具の種類を増やすだけでも、離乳食に使う野菜が取り分けられますよ。

4 「家族一緒ごはん」を毎日の当たり前に

離乳食と大人のメニューを別々に作ると、親子の食事時間が別々になりがちです。でも、家族みんなで「いただきます」をして食べるのは、赤ちゃんにとっても楽しいし、見慣れないものでも家族が食べていれば「自分も食べてみよう」と思うかもしれません。取り分け離乳食を「家族一緒」のきっかけに！



冷たいものをとり過ぎないで！

冷たいものをたくさん飲んだり食べた
りすると、水分のとり過ぎとなり、腸の
動きも活発になり過ぎて下痢になること
があります。

暑い夏は、冷たい飲み物や食べ物を食
べたくなりますが、とり過ぎると体調を
崩してしまうので注意しましょう。



8 月 離 乳 食 予 定 献 立 表



曜 日	月	火	水	木	金 1	土 2
献立	○3回食：全がゆ〜軟飯を提供します。 ○離乳食では、卵を使った食品を使用しません。 ○おやつは1歳の誕生日をむかえてから提供します。 ○お子さんの食材の進み具合によって、献立が変更になることがあります。食 べられる食材が増えましたらルクミーでお知らせください。				ゆで豚の中華和え かにサラダ 大根の味噌汁 スイカ	サラダうどん ゼリー
午前おやつ					せんべい	ビスケット
午後おやつ					ヨーグルト	せんべい
日	4	5	6	7	8	9
献立	鰯のコーンソース 人参の金平 ほうれん草の味噌汁 オレンジ	鶏そぼろ シーザーサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ	ビビンバ丼 もやしの味噌汁 メロン クッキー	赤魚のきのこソース おひたし 高野豆腐の味噌汁 キウイ	ボークシチュー (カレー) 海藻サラダ グレープフルーツ ウエハース	焼きそば わかめスープ せんべい ヨーグルト
午前おやつ	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	せんべい ミルク	キャロットケーキ 牛乳	せんべい ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	11	12	13	14	15	16
献立	山の日	鶏肉の漬け焼き マカロニサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	わかめうどん ゼリー	焼肉丼 わかめの味噌汁	ナポリタン コンソメスープ	五目ラーメン ゼリー
午前おやつ		せんべい	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ		せんべい	せんべい	せんべい	ヨーグルト	せんべい
日	18	19	20	21	22	23
献立	豚肉の胡麻味噌和え 和風サラダ 舞茸のすまし汁 オレンジ	鰯のチーズ和え ジャーマンポテト なすの味噌汁 グレープフルーツ	牛 丼 油揚げの味噌汁 スイカ クッキー	鶏ささみフライ ブロッコリーサラダ 中華スープ パイ	胡麻サバ 野菜炒め きのこの味噌汁 バナナ	なすとトマトの スパゲッティ 野菜スープ せんべい ヨーグルト
午前おやつ	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	せんべい ミルク	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	せんべい ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	25	26	27	28	29	30
献立	鶏肉の南蛮焼き ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	鮭のパン粉焼き ひじきの煮物 お麴の味噌汁 オレンジ	豚 丼 きのこのスープ バナナ クッキー	豚肉のトマト煮 サラスバサラダ コーンスープ パイ	チキンシチュー (カレー) 小松菜の和え物 スイカ	けんちんうどん ゼリー せんべい ヨーグルト
午前おやつ	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	せんべい ミルク	揚げパン 牛乳	せんべい ミルク	ヨーグルト	せんべい