

9 おいしいこと いっぱい! 9月 離乳食(中期食)

朝タが少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じるようになってきました。離乳食も中期に入り、1日2回のリズムが整ってきましたね。歯茎でつぶせるやわらかさの食材を使い、自分で食べようとする意欲もぐんぐん育っています。かぼちゃやさつまいもなど、甘みのある秋の味覚を楽しみながら、食べる力を育てていきましょう

離乳食 献立表		
1 月	人参がゆ、鶏肉と野菜の煮物、オレンジ	米、人参、鶏肉、玉ねぎ、なす、オレンジ
2 火	おかゆ、ふわふわ豆腐、さつまいものマッシュなし	米、豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、なし
3 水	パン、野菜スープ、じゃがいものマッシュ、バナナ	ロールパン、キャベツ、ブロッコリー、人参、じゃがいも、玉ねぎ、バナナ
4 木	おかゆ、鶏肉と野菜の煮込み、なすのみそ汁、トマト、オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、なす、トマト、オレンジ
5 金	おかゆ、魚と野菜のトロトロ煮、かぼちゃのマッシュ、バナナ	米、ブリ、オクラ、人参、かぼちゃ、バナナ
8 月	おかゆ、やわらか豆腐の野菜煮、なし	米、豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、人参、なし
9 火	おかゆ、ふわふわ豆腐、キャベツのみそ汁、オレンジ	米、鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、キャベツ、オレンジ
10 水	卵とじうどん、トマト、バナナ	うどん、玉ねぎ、人参、卵、トマト、バナナ
11 木	おかゆ、ひき肉と野菜のトマト煮、さつまいものやわらか煮、オレンジ	米、鶏ひき肉、ブロッコリー、トマト、玉ねぎ、さつまいも、オレンジ
12 金	おかゆ、鮭と野菜のみそ煮、おひたし、バナナ	米、鮭、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ
15 月	敬老の日	
16 火	おかゆ、鶏肉と野菜の卵とじ、かぼちゃのペースト、オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、トマト、卵、かぼちゃ、オレンジ
17 水	パン、鶏肉と野菜のトロトロ煮、トマト、バナナ	ロールパン、鶏肉、玉ねぎ、人参、小松菜、トマト、バナナ
18 木	おかゆ、じゃがいものマッシュ、おかか和え、豆腐のみそ汁、なし	米、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、人参、豆腐、玉ねぎ、なし
19 金	おかゆ、鮭と野菜のトロトロ煮、トマト、オレンジ	米、鮭、玉ねぎ、人参、トマト、オレンジ
22 月	おかゆ、鶏肉と野菜の煮込み、きゅうり煮、オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ
23 火	秋分の日	
24 水	おかゆ、鮭のやわらか煮、じゃがいものマッシュ、玉ねぎのみそ汁、なし	米、鮭、じゃがいも、豆腐、玉ねぎ、なし
25 木	おかゆ、鶏肉と野菜の煮込み、バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草、人参、バナナ
26 金	おかゆ、鮭と野菜のトロトロ煮、きゅうりとトマトのサラダ、オレンジ	米、鮭、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、オレンジ
29 月	人参がゆ、鶏肉と野菜の煮物、かぼちゃのマッシュ、オレンジ	米、人参、鶏肉、トマト、レタス、かぼちゃ、オレンジ
30 火	おかゆ、ふわふわ豆腐、コロコロきゅうり、バナナ	米、豆腐、玉ねぎ、人参、きゅうり、バナナ



災害に備えて!!



※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
※ 中期食、後期食は月齢に応じた食材を提供します。



(非常食の確認を)

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルゲンの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう

(名札の作成を)

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。厚生労働省のホームページに詳しく載っています。ぜひご覧ください!!



離乳食用食器の選び方

赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りやすく、くぼみが浅いものを選びます。

フォークは、溝が深めのほうが食べ物を刺しやすく、麺類もからめやすいでしょう。お皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、食べ物が簡単にすくえます。

