



平成30年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1	もずくどんぶり(コーン) トマトサラダ みそ汁 スティックチーズ ネーブル	人参ケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ チーズ	精白米 カルライナス じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト レタス きゅうり ニラ	18	Feあわごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ネーブル ゴマじゃが とうがん汁	オートミールスナック ミルク	鮭 豚肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく とうがん ネーブル レーズン	
2	Feあわごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐 りんご	こいのぼりクッキー ミルク	鮭 竹小町 ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ	人参 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー	19	保育参加					
7	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ 白菜スープ ネーブル	ココア蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり 白菜	21	Feごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スイカ スライストマト 魚のみそ汁	きなこクッキー りんごジュース	豚もも肉 干しひき 竹小町 油揚げ 赤魚	精白米 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく トマト 大根 スイカ	
8	Feあわごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	レモンラスク ミルク ゴーヤーの日	豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 大根 ネーブル	22	沖縄そば かぼちゃのから揚げ コーンサラダ ネーブル	いなり寿司 ミルク	豚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 精白米 むぎごま	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり ネーブル	
9	雑穀ごはん 魚のから揚げ 人参シリシリー ポテトスープ ヨーグルトサラダ	くずもち ミルク	赤魚 竹小町 ツナ缶 Pヨーグルト	精白米 雑穀 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ 小松菜 バナナ みかん缶	23	ごはん レバーフライ きんぴらごぼう スイカ くずきりの甘酢あえ みそ汁	とうもろこし(蒸し) ネーブル ミルク	豚レバー 卵 鶏もも肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり へちま	
10	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 ネーブル	ちんびん ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ	精白米	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ	24	三色ごはん キャベツのツナあえ ヨーグルトサラダ ゆし豆腐	ぜんざい クラッカー ミルク	ひき肉 ツナ缶 Pヨーグルト ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 小松菜 キャベツ きゅうり バナナ みかん缶	
11	スパゲティミートソース ゴマじゃが キャベツのツナあえ コーンスープ ネーブル	小松菜おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン キャベツ きゅうり	25	Feあわごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー ネーブル もずくの酢物 みそ汁	パースデー ケーキ ミルク	さんま開き 豆腐 卵 もずく わかめ	精白米 カルライナス あわ	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ	
12	炊き込みごはん ポイルウィンナー トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル	ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐	精白米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル	26	鶏肉のあんかけ丼 スライストマト コーンスープ ネーブル	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	鶏もも肉	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 トマト Cコーン缶 白菜	
14	Feあわごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル マカロニサラダ みそ汁	フランスパン (ジャム) 圆形ヨーグルト	さば(生) 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ マカロニ	かぼちゃ 玉ねぎ パイン缶 人参 りんご きゅうり 大根	28	Feごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ネーブル ブロッコリー イナムルチ	サーターアングキ ミルク	豚ひき肉 豚肉 カスターアングキ ポコ	精白米 カルライナス マカロニ	とうがん パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり ブロッコリー	
15	ロールパン ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ 豆乳シチュー ネーブル	みそおにぎり ミルク	竹小町(卵 不使用) 卵 鶏ささみ ツナ缶	ロールパン じゃが芋 精白米	トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル	29	フィッシュカツカレー カリカリきゅうり わかめスープ ネーブル	ようかん ミルク	白身魚 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり みつば 人参	
16	フーチパー juice 豚の角煮風 こんにゃくのソテー そうめん汁 ネーブル	もずく入ヒラヤーチー ミルク	ツナ缶 豚三枚肉 鶏ささみ ハム もずく	精白米 カルライナス そうめん	よもぎ レタス 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ネーブル	30	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ バナナのヨーグルト添え	田羊パン ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 Pヨーグルト	精白米 春雨 さつま芋	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ バナナ	
17	おべんとう会	ブラウニー ミルク				31	レタスごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 きゅうりの甘酢あえ ネーブル	キャロットサンド ミルク	鮭フレーク 赤魚 しらす干し わかめ もずく 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス	レタス かぼちゃ しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル 人参	

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



食育だより

平成30年5月号

(作成者) 栄養士 野原正子

入園してひと月が過ぎた頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立ちます。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化の良いうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。

熱が出た時、お腹をこわしたときには



熱があつてたべたくない、そんなときでも水分補給は必要です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして下痢のときはお水や幼児用イオン飲料、薄めにいれた番茶などがよく、はちみつや黒砂糖を(どちらも1歳以上)溶かして入れるのもよいでしょう。

熱がどんどん上がっていく時は寒くなりますので、こんな時は飲みものを温めてください。少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープがお薦めです。元気になるにつれて少しずつ食べ物を増やしていきます。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。

ごはん → おかゆ → おもゆ



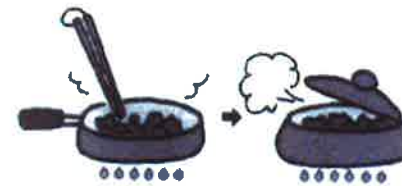
パン → トースト → 煮ておかゆ風に



固茹卵 → 半熟卵



炒め野菜 → 蒸し野菜



りんご(そのまま) → すりおろしりんご



いつもの塩味 → いつもより薄味



矢印の順に
消化が
良くなります。
症状によって
使い分けて
ください。

★ おかゆの人参あんかけ(下痢の時)・・・メニュー例

●材料

おかゆ・・・適量
昆布だし・・・1/3カップ
人参のすりおろし・・・大さじ1

●作り方

- ① 昆布だしに、人参のすりおろしを加えて煮る。
- ② ①に水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ おかゆの上に②をかける。



★ イオン飲料について

イオン飲料の成分は、糖分、ミネラル、ビタミンCなどが主体です。これらの濃度が体液の浸透圧と同じくらいに調整されていて「飲む点滴」ともいわれます。発熱で大量に汗をかいたときはイオン飲料で水分を補給しましょう。ただし、水分として日常的にとるには、糖分、塩分が多いので、おすすめできません。



社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【平成30年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャが芋 ツナ缶 玉ねぎ レタス トマト わかめ りんご	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 鶏肉 ジャが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ブロッコリー りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル
7	10倍がゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 白菜 人参 きゅうり 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 人参ペースト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 人参ペースト りんご	しらすがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のマッシュ みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 しらす干し 白身魚 ジャが芋 人参 白菜 あおさ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ りんご	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	パンがゆ → コロコロトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル (主な材料) 食パン ジャが芋 人参 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ ネーブル	スティックトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ とろとろバナナ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 小松菜 バナナ Pヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 人参 小松菜 玉ねぎ 鮭 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 みそ汁 りんご
10	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 ブロッコリー 人参 キャベツ あおさ 鮭 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 人参 ジャが芋 コーン缶 キャベツ ひき割り納豆 ジャが芋 人参 トマト缶 バナナ	コーンがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜トースト バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜トースト バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそ汁 りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 トマト レタス 人参 ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご (主な材料) 米 ジャが芋 レタス 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル たくたくそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル たくたくそうめん	パンがゆ → コロコロトースト チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 食パン 鶏肉 人参 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご 粉寒天	スティックトースト チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
15	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ジャが芋 トマト バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ジャが芋 ブロッコリー あおさ 鮭 りんご	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご
16	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン缶 そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 レタス りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
17		おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ		

おべんとう会



※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



【NO2】 離乳食こんだて (平成30年 5月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
18	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 ブロッコリー とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがん汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 たくたくそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 そうめん あおさ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 たくたくそうめん汁 ネーブル
19	<h2>保育参加</h2>				
21	10倍がゆ(とろとろ) 魚と大根すり流し トマトペースト 魚スープ (主な材料) 米 大根 白身魚 トマト 玉ねぎ トマト スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 スイカ	あおさがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜煮物 ネーブル コーンスープ (主な材料) 米 あおさ ひき割り納豆 ジャが芋 人参 ツナ缶 コーン缶 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜煮物 ネーブル コーンスープ
22	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ジャが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 鶏肉 そうめん りんご	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 たくたくそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 たくたくそうめん汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 山菜 豆腐 きゅうり スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー
23	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白身魚 サラダ菜 ジャが芋 わかめ 鮭 りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 かぼちゃ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル
24	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ あおさ 絹ごし豆腐 バナナ Pヨーグルト	人参がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 キャベツ ジャが芋 ツナ缶 白身魚 小松菜 人参 りんご	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご
25	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 わかめ 鮭 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ さつま芋 きなこ キャベツ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ
26	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 バナナ 鶏肉 玉ねぎ トマト コーン缶 白菜	おじや つぶしトマト コーンスープ バナナ	おじや つぶしトマト コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
28	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 とうがん 人参 ブロッコリー 鶏肉 ジャが芋 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 たくたくそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル
29	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 鮭 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ すまし汁 ネーブル	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ コーン缶 りんご 粉寒天	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー
30	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白菜 ジャが芋 鶏ささみ コーン缶 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 さつま芋 人参 白菜 絹ごし豆腐 わかめ 鮭 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご
31	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ レタス 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん バナナ	おじや 煮魚 たくたくそうめん汁 バナナ	おじや 煮魚 たくたくそうめん汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 煮豆腐 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 しらす干し 絹ごし豆腐 人参 レタス あおさ 鮭 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 みそ汁 ネーブル

◆ 乳児に、はちみつや黒砂糖を食べさせてはいけないといわれるのはなぜ？

はちみつには、ボツリヌス菌の芽胞が含まれている場合があります。この菌は100度で加熱しても生き延びることがあり、感染すると「乳児ボツリヌス症」を起こす恐れがあるため、抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんに、はちみつをあたえるのは避けましょう。

- ・1歳過ぎた頃には、腸も発達し、長い腸の中で腸内細菌叢によって毒素が弱められるため症状は現れません。
- ・黒糖は砂糖に比べて精製度が低く、不純物を多く含むため、ボツリヌス菌の芽胞の混入リスクが上がります。

