

離乳食こんだてひょう



月齢		中期	後期	月齢		中期	後期
調理形態		7, 8ヶ月	9, 10, 11ヶ月	調理形態		7, 8ヶ月	9, 10, 11ヶ月
		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
1日 (月)	使用食品	七分粥 鶏肉と玉ねぎの柔らかか煮 野菜のトマト煮込み ミルク200cc	ベビービスケット・麦茶 おかゆ(軟飯) 鶏肉と玉ねぎの柔らかか煮 野菜のトマト煮込み マカロニきなこ・フォローアップ	17日 (水)	使用食品	七分粥 白身魚の玉ねぎあんかけ ほうれん草と人参の卵スープ ミルク200cc	ベビービスケット・麦茶 おかゆ(軟飯) 白身魚の玉ねぎあんかけ ほうれん草と人参の卵スープ マカロニきな粉・フォローアップ
	調理形態	A P	A P		調理形態	A P	A P
2日 (火)	使用食品	七分粥 肉じゃが風煮 ブロッコリーの卵スープ ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) 肉じゃが風煮 ブロッコリーの卵スープ ベビースナック・フォローアップ	18日 (木)	使用食品	七分粥 人参しらすきんぴら 野菜たっぷり卵スープ ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) 人参しらすきんぴら 野菜たっぷり卵スープ 手作りゼリー・フォローアップ
	調理形態	A P	A P		調理形態	A P	A P
3日 (水)	使用食品	七分粥 しらすの卵とじ 野菜たっぷりスープ ミルク200cc	ベビービスケット・麦茶 おかゆ(軟飯) しらすの卵とじ 野菜たっぷりスープ ベビークッキー・フォローアップ	19日 (金)	使用食品	七分粥 鶏肉・じゃが芋のコンソメ煮 野菜たっぷりスープ ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) 鶏肉・じゃが芋のコンソメ煮 野菜たっぷりスープ ベビークッキー・麦茶
	調理形態	A P	A P		調理形態	A P	A P
4日 (木)	使用食品	七分粥 大豆の野菜煮込み マカロニツナサラダ ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) 大豆の野菜煮込み マカロニツナサラダ ポーロ・フォローアップ	22日 (月)	使用食品	七分粥 ベビー肉じゃが風煮 マカロニツナサラダ・フルーツ ミルク200cc	ベビービスケット・麦茶 おかゆ(軟飯) ベビー肉じゃが風煮 マカロニツナサラダ・フルーツ きな粉パン・フォローアップ
	調理形態	A P	A P		調理形態	A P	A P
5日 (金)	使用食品	七分粥 白身魚の玉ねぎあんかけ 野菜たっぷりビーフン入りスープ ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) 白身魚の玉ねぎあんかけ 野菜たっぷりビーフン入りスープ ベビースナック・フォローアップ	24日 (水)	使用食品	七分粥 豆腐入りひじきの柔らかか煮 トマトの卵とじ ミルク200cc	ベビービスケット・麦茶 おかゆ(軟飯) 豆腐入りひじきの柔らかか煮 トマトの卵とじ ベビークッキー・フォローアップ
	調理形態	A P	A P		調理形態	A P	A P
8日 (月)	使用食品	七分粥 高野豆腐のそぼろあんかけ 春雨スープ ミルク200cc	ベビービスケット・麦茶 おかゆ(軟飯) 高野豆腐のそぼろあんかけ 春雨スープ 手作りゼリー・麦茶	25日 (木)	使用食品	七分粥 豆腐のそぼろあんかけ しらす入りポイル野菜 ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) 豆腐のそぼろあんかけ しらす入りポイル野菜 マカロニきな粉・フォローアップ
	調理形態	A P	A P		調理形態	A P	A P
9日 (火)	使用食品	七分粥 ベビー肉じゃが風煮 しらすの卵とじ ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) ベビー肉じゃが風煮 しらすの卵とじ ベビースナック・フォローアップ	26日 (金)	使用食品	七分粥 白身魚の玉ねぎあんかけ ベビーポテトサラダ ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) 白身魚の玉ねぎあんかけ ベビーポテトサラダ ベビービスケット・フォローアップ
	調理形態	A P	A P		調理形態	A P	A P
10日 (水)	使用食品	七分粥 ひじきの柔らかか煮 ツナとトマトの卵スープ ミルク200cc	ベビービスケット・麦茶 おかゆ(軟飯) ひじきの柔らかか煮 ツナとトマトの卵スープ きな粉パン・フォローアップ	<p>《離乳食Q&A》</p> <p>Q 風邪で下痢をした時などに、よく“消化のよいものをたべさせて”と言われる。それはどんな食べ物のこと？</p> <p>A 消化がよい食べ物とは、繊維と油が少ないもののこと。下痢の時はまず穀類ですね。</p> <p>下痢の時にタプーの物は、腸を刺激する繊維と油。つまりこれらの少ない物が「消化のよいもの」ということになります。初めは、まず米がゆ、うどんなどの穀類を食べさせてあげて。そして回復に向かったら、カボチャなどの繊維の少ない野菜、カリウムを補給する意味で、りんご、にんじんのすりおろしを加えても。</p> <p>それで大丈夫なら、脂の少ない鶏肉のささみ、とうふ、白身魚、卵などのたんぱく質を少しずつ加えましょう。たんぱく質をいつまでも食べさせないと、かえって下痢が治まりません。</p> <p>完全に治るまで控えたいのは乳製品とミカンなどのかんきつ類。乳製品は、一時的乳糖不耐症を起こして下痢がひどくなる事があり、かんきつ類も腸を刺激するからです。</p>			
	調理形態	A P	A P				
12日 (金)	使用食品	七分粥 ベビー肉じゃが風煮 ブロッコリーの卵スープ・フルーツ ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) ベビー肉じゃが風煮 ブロッコリーの卵スープ・フルーツ ベビービスケット・フォローアップ				
	調理形態	A P	A P				
15日 (月)	使用食品	七分粥 鶏肉と玉ねぎの柔らかか煮 ベビー肉じゃが風煮ナムル・トマト ミルク200cc	ベビービスケット・麦茶 おかゆ(軟飯) 鶏肉と玉ねぎの柔らかか煮 ベビースナック・フォローアップ				
	調理形態	A P	A P				
16日 (火)	使用食品	七分粥 ベビーおからハンバーグ ベビーポテトサラダ ミルク200cc	ベビーせんべい・麦茶 おかゆ(軟飯) ベビーおからハンバーグ ベビーポテトサラダ ベビークッキー・フォローアップ				
	調理形態	A P	A P				