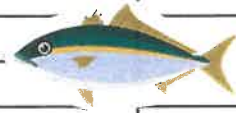




1 月 離乳食献立表



日	曜	昼食メニュー	備考
1	水		元旦
2	木		
3	金		
4	土	野菜おじや 味噌汁	
5	日		
6	月	鶏汁 かぶの煮物	
7	火	七草粥 野菜スープ	七草
8	水	冬野菜の煮付け 小松菜のスープ	
9	木	豆腐と野菜の煮物 味噌汁	
10	金	鮭とブロッコリーのくず煮 味噌汁	
11	土	パスタの柔らか煮 コーンスープ	
12	日		
13	月		成人の日
14	火	ささみ入りおじや 野菜スープ	
15	水	野菜おじや 魚と豆腐のくず煮 きのこと野菜のスープ	誕生会
16	木	根菜の煮物 キャベツのスープ	
17	金	魚のみぞれ煮 味噌汁	
18	土	野菜おじや 味噌汁	
19	日		
20	月	具だくさん汁 切干大根の煮物	
21	火	さつま芋の煮物 味噌汁	
22	水	大豆の磯煮 春雨スープ	
23	木	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
24	金	白身魚の野菜あんかけ 味噌汁	
25	土	野菜おじや オニオンスープ	
26	日		
27	月	大平汁 小松菜とひじきのくず煮	
28	火	鮭と野菜のくず煮 すまし汁	
29	水	豆腐と野菜の煮物 じゃがいものスープ	
30	木	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
31	金	ささみ入りおじや パスタスープ	



体調が悪い時、離乳食ってどうしたらいいの？

熱が出たとき



食欲がなければ無理に食べさせなくてもOK。汗で水分が失われるので、こまめな水分補給を心がけてください。ビタミンやミネラル補給のために、薄めた果汁や野菜スープでもOKです。食欲があれば柔らかく煮たうどんやお粥など胃にやさしく消化のいいものを与えましょう。

下痢のとき



下痢の時は水分や栄養分が不足しがち。こまめな水分補給とあわせて、食欲があるなら消化のいいうどんやお粥を与えましょう。りんごや人参などは整腸作用があるので、すりおろして離乳食に混ぜるのも効果的です。下痢をしている時は、繊維の多い野菜や乳製品、油分の多い食品は避けましょう。