



12月離乳食



日	曜	食メニュー	備考
1	月	冬野菜汁 切り干し大根の煮物	
2	火	鮭とフロッキーのくず煮 味噌汁	
3	水	ささみと野菜のくず煮 すまし汁	
4	木	おでん 野菜スープ	
5	金	大豆入りおじゃ フロッキーのスープ	
6	土	素うどん キャベツのくず煮	
7	日		
8	月	ちゃんこ汁 緑黄色野菜の煮物	
9	火	白身魚とフロッキーのくず煮 すまし汁	
10	水	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
11	木	白雪ひじき 味噌汁	
12	金	豆腐と野菜の煮物 すまし汁	
13	土	豆腐入りおじゃ 味噌汁	
14	日		
15	月	のっぺい汁 春雨の煮物	
16	火	鮭とフロッキーのくず煮 具いっぱい味噌汁	
17	水	ささみ入りおじゃ ジャガ芋の煮物 オニオンスープ	誕生会
18	木	豆腐と野菜の煮物 味噌汁	
19	金	魚と野菜のくず煮 すまし汁	
20	土	小松菜パスタ コーンスープ	
21	日		
22	月	トマトおじゃ 大豆スープ	
23	火	鮭とキャベツのくず煮 味噌汁	
24	水	ささみと野菜の煮物 千ゲン菜スープ	
25	木	白身魚とフロッキーのくず煮 味噌汁	
26	金	春雨汁 ほうれん草と豆腐の煮物	
27	土	野菜おじゃ 味噌汁	
28	日		
29	月	野菜パスタ	年末保育
30	火	五目うどん	↑
31	水	野菜おじゃ	↓

フォローアップミルクは足りない鉄分を補うもの

9カ月を過ぎて離乳食が3回食になるころは、体内に貯えている鉄分が不足して貧血を起こしやすいものです。基本は離乳食から鉄分の含まれる食材（レバー・ほうれん草・小松菜など）で補給するのがおすすめですが、あまり離乳食の量や品数が増えず、貧血ぎみといわれたときには、フォローアップミルクをコップやストローで飲ませてみてもいいでしょう。ただし、通常の育児用ミルクを飲んでいる場合は鉄分が含まれていますので、わざわざフォローアップミルクへ切り替える必要はありません。

