

日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
1 (火)	お粥 白身魚のほぐし煮 きゅうりと人参の煮物 小松菜のスープ	軟飯 白身魚の煮つけ きゅうりと人参の煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	16 (水)	お粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりのやわらか煮 人参のスープ	軟飯 野菜入りつくね きゅうりのやわらか煮 スティック野菜煮
2 (水)	お粥 ささみと春雨の煮物 ブロッコリーのくずし煮 大根のスープ	軟飯 ささみと春雨の煮物 ブロッコリーおかか和え スティック野菜煮 大根のみそ汁	17 (木)	お粥 豆腐のそぼろ煮 大根のくずし煮 さつまいものスープ	軟飯 豆腐入りつくね 大根のやわらか煮 スティック野菜煮 さつまいものみそ汁
3 (木)	お粥 鮭のあんかけ煮 おからの煮物 ほうれん草のスープ	軟飯 鮭のあんかけ煮 おからの煮物 スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	18 (金)	お粥 鮭のあんかけ煮 カリフラワーの煮物 チンゲン菜のスープ	軟飯 鮭のあんかけ煮 カリフラワーサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁
4 (金)	そぼろあんかけうどん 納豆のとうとう煮 ミニトマト	そぼろあんかけうどん 納豆のとうとう煮 ミニトマト	21 (月)	お粥 ささみとかぼちゃの煮物 キャベツの煮びたし 豆腐のスープ	軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 キャベツのお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
7 (月)	お粥 ささみのほぐし煮 キャベツの煮びたし かぶのスープ	軟飯 ささみの煮つけ キャベツのお浸し スティック野菜煮 かぶのみそ汁	22 (火)	お粥 白身魚のおろし煮 ブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 白身魚のおろし煮 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁
8 (火)	パン粥 ささみのおろし煮 ブロッコリーのくずし煮 キャベツのスープ	食パン ささみのおろし煮 ブロッコリーのくずし煮 キャベツのスープ	23 (水)	お粥 ささみとじゃがいもの マッシュ きゅうりのやわらか煮 白菜のスープ	軟飯 ささみと じゃがいもの煮物 きゅうりのやわらか煮 スティック野菜煮 白菜のスープ
9 (水)	お粥 鮭のほぐし煮 大根のやわらか煮 玉ねぎのスープ	軟飯 鮭の煮つけ 大根サラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	24 (木)	お粥 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのくずし煮 豆腐のスープ	軟飯 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 豆腐のスープ
10 (木)	お粥 野菜のそぼろ煮 白菜の煮びたし 里芋のスープ	軟飯 野菜入りつくね 白菜のお浸し スティック野菜煮 里芋のみそ汁	25 (金)	お粥 鮭のほぐし煮 キャベツの煮びたし 里芋のスープ	軟飯 鮭の煮つけ キャベツのお浸し スティック野菜煮 里芋のみそ汁
11 (金)	お粥 白身魚のあんかけ煮 キャベツの煮びたし にゅうめん	軟飯 白身魚のあんかけ煮 キャベツのお浸し スティック野菜煮 にゅうめん	28 (月)	お粥 大根のそぼろ煮 納豆のとうとう煮 かぶのスープ	軟飯 大根入りつくね 納豆和え スティック野菜煮 かぶのみそ汁
14 (月)	お粥 ささみとかぼちゃの煮物 かぼちゃのマッシュ 豆腐のスープ	軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	29 (火)	煮込みうどん 白身魚のほぐし煮 白菜の煮びたし	煮込みうどん 白身魚の煮つけ 白菜のお浸し スティック野菜煮
15 (火)	お粥 豆腐の野菜あんかけ 里芋のマッシュ 白菜のスープ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 里芋のおかか和え スティック野菜煮 白菜のみそ汁	※材料、行事等で献立を変更する場合があります。 ※味はほとんど付けていません。 ※食材の味、うま味を活かして作っています。 ※月齢や離乳食の進み方で分量や硬さ食材の大きさを変えています。		

旬の野菜は他の時期に比べて味や香りが増し、栄養価もぐんと多くなります。
 大根、かぶ、人参、などの根菜類は体を温めてくれ、白菜、ほうれん草などの葉野菜はビタミンも豊富で体の抵抗力をつけてくれます。
 また、冬野菜は煮るとやわらかくなり、離乳食にも取り入れやすいので、煮物やスープなどにたっぷりと使い、旬の野菜のおいしさや香りを十分に体験させてあげたいですね。

～ 具合が悪い時の離乳食 ～



かぜが流行する季節になりました。いつもと違う顔色、表情、何となく元気がない、食欲が落ちている、うんちやおしっこの様子、睡眠、泣き方など細やかにチェックして不調に気付いてあげることが大切です。様子を見て症状に合わせた適切な食事を心がけましょう。

- 【発熱】**
- 水分が多く消化しやすい汁物で水分を補給しましょう。
 - 発熱したときに最も大切なことは「水分の補給」です。
 - 湯冷まし、お茶、スープなどを十分に与え、脱水状態にならないように注意しましょう。
 - 高熱の場合（機嫌も悪く食欲もない場合）は、離乳食を控えるか中止をして母乳・ミルクだけにして様子を見ます。
- 【嘔吐】**
- 水分が多く、のどを刺激しないものを少しずつ与えましょう。
 - 吐き気がおさまってきたら少しずつ水分を与えます。
 - 落ち着いたら、おかゆやうどんなど消化のよいものをあげましょう。
- 【下痢】**
- 腸の粘膜を刺激するたんぱく質や脂肪は避けるようにしましょう。
 - まずは水分を補給しましょう。様子を見て消化のよいおかゆ・うどんなどを与えます。
 - 便を固くする作用のあるりんごや人参を利用するのもいいでしょう。

☆ 白菜を使ったメニュー ☆

白菜と大根の卵とじ（9～11ヵ月頃）

- （材料）
- 大根・・・・・・・・・・10g
 - 白菜（葉先）・・・・・・・・1枚
 - だし汁・・・・・・・・・・1/3カップ
 - 卵・・・・・・・・・・1/4個

- （作り方）
- ①大根は皮をむいて7割角に切り、白菜は千切りにする。
 - ②鍋にだし汁と①を入れてやわらかく煮て、最後に卵を溶き入れる。

野菜すいとん（12～18ヵ月頃）

- （材料）
- 白菜・・・・・・・・・・10g
 - にんじん・・・・・・・・・・10g
 - 大根・・・・・・・・・・10g
 - だし汁・・・・・・・・・・1カップ
 - 小麦粉・・・・・・・・・・10g

- （作り方）
- ①大根、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。白菜は一口サイズに切る。
 - ②鍋にだし汁と①を入れてやわらかく煮る。
 - ③小麦粉を水大さじ1/2（分量外）で溶いて練り、スプーンですくって②に落とし入れ煮る。

～今年の冬至は12月21日です～

冬至は、1年の中で一番太陽の出ている時間が短くなる日です。
 無病息災を願い、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする習慣が伝えられています。

