



離乳中期献立予定表



ベビーかろーれ 令和5年10月

日	曜	昼 食		
		献立	材料	
2	16	月	7倍がゆ しらすと野菜の煮物	精白米、しらす、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも
3	17	火	7倍がゆ ささみと野菜の煮物	精白米、ささみ、さつまいも、青菜、にんじん
4	18	水	とりひき肉と野菜の煮込みうどん	うどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー
5	19	木	7倍がゆ 白身魚と野菜の煮物	精白米、白身魚、さといも、青菜、にんじん
6	20	金	パンがゆ ささみと野菜の煮物	食パン、ささみ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも
7	21	土	しらすと野菜の煮込みうどん	うどん、しらす、キャベツ、にんじん、たまねぎ
—	23	月	7倍がゆ 高野豆腐と野菜の煮物	精白米、高野豆腐、さつまいも、ほうれんそう、だいこん
10	24	火	7倍がゆ とりひき肉と野菜の煮物	精白米、とりひき肉、さつまいも、たまねぎ、ひじき、にんじん
11	25	水	7倍がゆ 白身魚と野菜の煮物	精白米、白身魚、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ
12	26	木	ささみと野菜の煮込みきしめん	きしめん、ささみ、青菜、さといも、にんじん
13	27	金	パンがゆ とりひき肉と野菜の煮物	食パン、とりひき肉、玉ねぎ、トマト、にんじん、キャベツ
14	28	土	7倍がゆ ささみと野菜の煮物	精白米、ささみ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、青菜
—	30	月	7倍がゆ しらすと野菜の煮物	精白米、しらす、さつまいも、青菜、にんじん、だいこん
—	31	火	パンがゆ とりひき肉と野菜の煮物	食パン、とりひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

離乳期の麦茶について (離乳初期：5～6ヶ月/中期：7～8ヶ月/後期：9～10ヶ月)

麦茶は、カフェインを含まないため、生後1ヶ月頃から飲むことができます。

麦茶や水はエネルギーがないため、それでお腹がいっぱいになり、栄養を摂れる母乳・ミルク・離乳食が入らなくなることは避けたいですね。

- 濃度については、特に薄めてあげる必要もありませんが、濃くて飲みづらそうな場合は薄めてあげると良いでしょう。
- 薄める時には、ペットボトルのお水や、お湯で薄めることをお勧めします。(冷たいものはお腹に負担がかかります)
- 麦茶を自宅で作る場合には、衛生面に気をつけましょう。清潔なポットで作る、冷蔵庫で保管し1日で飲みきるなど気をつけましょう。

