



10月 離乳後期献立予定表



ベビーかるーれ
令和5年10月

日・曜日			午後おやつ			
			献立名	材料		
2	16	月	5倍がゆ 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	精白米、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、青菜	フルーツ	バナナ
3	17	火	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 お味噌汁	精白米、ささみ、さつまいも、青菜、にんじん、もやし	にんじんおやき	にんじん
4	18	水	とりひき肉のスパゲッティ スープ	スパゲッティ、とりひき肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	ふかしじゃが芋	じゃがいも
5	19	木	5倍がゆ、ひきわり納豆 鮭と野菜の煮物 すまし汁	精白米、ひきわり納豆、鮭、さといも、いんげん、青菜、にんじん	スティックパン	食パン
6	20	金	食パン 鶏肉と野菜の煮物 スープ	食パン、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、じゃがいも	青菜の5倍粥	精白米、青菜
7	21	土	しらすと野菜の煮込みうどん すまし汁	うどん、しらす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、わかめ	おかかの5倍粥	精白米、かつお節
-	23	月	5倍がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 お味噌汁	精白米、高野豆腐、さつまいも、もやし、ほうれんそう、だいこん	スティックパン	食パン
10	24	火	5倍がゆ とりひき肉と野菜の煮物 スープ	精白米、とりひき肉、さつまいも、たまねぎ、ひじき、にんじん、青菜	マッシュポテト	じゃがいも、牛乳
11	25	水	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物 お味噌汁	精白米、白身魚、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、じゃがいも	フルーツ	煮りんご
12	26	木	ささみと野菜の煮込みきしめん お味噌汁	きしめん、ささみ、青菜、さといも、にんじん、たまねぎ、わかめ	ふかしいも	さつまいも
13	27	金	食パン 鶏ひき肉と野菜の煮物 スープ	食パン、とりひき肉、玉ねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、青菜	おかかの5倍粥	精白米、かつお節
14	28	土	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 お味噌汁	精白米、ささみ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、青菜、じゃがいも	ヨーグルト	ヨーグルト
-	30	月	5倍がゆ 豚肉と野菜の煮物 お味噌汁	精白米、豚肉、さつまいも、青菜、にんじん、だいこん	スティックパン	食パン
-	31	火	食パン 鶏ひき肉と野菜の煮物 スープ	食パン、とりひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	かぼちゃもち	かぼちゃ、牛乳

午前の赤ちゃん用おやつについて
月齢や、個々の成長に応じたもの（ポーロ、おせんべいなど）を提供します。（生活リズムにより提供しないこともあります）

※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はありませんが、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。

