

8月離乳食献立予定表

《今月の目標》

暑さに負けずに何でも食べましょう



| 1日 (火) | 2日 (水) | 3日 (木) | 4日 (金) | 5日 (土) | |
|--|---|--|---|--|---|
|  <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・白身魚と人参のひじき入りあんかけ ・人参といんげんのみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、マカロニ、きゅうりのやわらか煮 ・人参ときゃべつのスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・かぼちゃと人参の鶏そぼろ煮 ・いんげんとじゃが芋のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、ブロッコリー、玉ねぎのあんかけ ・人参ときゃべつのスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、わかめ入りうどん ・バナナ | |
| 7日 (月) | 8日 (火) | 9日 (水) | 10日 (木) | 11日 (金) | 12日 (土) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、玉ねぎ、豆腐のやわらか煮 ・じゃが芋のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・かぼちゃ、玉ねぎ、なすのあんかけ ・いんげんと人参のスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、ほうれん草、きゃべつのやわらか煮 ・豆腐と小松菜のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏ササミ肉、人参、きゅうりのあんかけ ・玉ねぎ、人参のスープ |  | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、わかめ入りうどん ・バナナ |
| 14日 (月) | 15日 (火) | 16日 (水) | 17日 (木) | 18日 (金) | 19日 (土) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、ブロッコリーのツナ入りあんかけ ・豆腐のスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、きゅうりのやわらか煮 ・豆腐のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、ブロッコリー、カリフラワーのあんかけ ・人参、玉ねぎのスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、小松菜、豆腐のやわらか煮 ・かぼちゃ、いんげん、人参、なすのみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、じゃが芋のみそ煮 ・白菜、人参のスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、わかめ入りうどん ・バナナ |
| 21日 (月) | 22日 (火) | 23日 (水) | 24日 (木) | 25日 (金) | 26日 (土) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、玉ねぎ、なすのあんかけ ・人参、玉ねぎのスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、きゃべつ、鶏ササミ肉のやわらか煮 ・玉ねぎとほうれん草のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・かぼちゃ、人参、なすのあんかけ ・人参、玉ねぎ、きゃべつのスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、かぼちゃのトロトロ煮 ・人参、きゃべつのスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・白身魚、玉ねぎ、人参のあんかけ ・豆腐とわかめのみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、玉ねぎ、わかめ入りうどん ・バナナ |
| 28日 (月) | 29日 (火) | 30日 (水) | 31日 (木) |  | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、カリフラワー、玉ねぎのそぼろ煮 ・玉ねぎ、人参のスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、きゃべつ、玉ねぎの鶏そぼろ煮 ・人参とわかめのスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鮭、人参、小松菜のあんかけ ・なすと豆腐のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、鶏ササミ肉のやわらか煮 ・人参と玉ねぎのスープ | | |

便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大切です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。

食が細い子やむら食へには

食べる量には個人差があります。少食でも、成長曲線に沿ってバランスよく食べていれば心配いりません。また、子どもはそのときの気分で食欲が変わることも。2～3日単位でトータルで食べていればむら食は気にしないで。