

9月離乳食献立予定表

《今月の目標》

よく噛んで食べましょう



				1日 (金)	2日 (土)
				<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリーのやわらか煮 豆腐と小松菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 鶏肉、人参、わかめ入りうどん バナナ
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 ブロッコリー、人参、きゃべつ、鶏ササミ肉のあんかけ 人参、玉ねぎのスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 人参、ひじき、白身魚の鶏そぼろ煮 きゃべつと豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 人参、きゃべつ、きゅうりのやわらか煮 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 さつまいも、人参のあんかけ 大根、人参のみそ汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 人参、スパゲティ、きゅうりのやわらか煮 人参、きゃべつ、ほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 鶏肉、人参、わかめ入りうどん バナナ
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 ブロッコリー、人参、じゃが芋のやわらか煮 人参、玉ねぎのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 白身魚、人参、小松菜のあんかけ 豆腐とわかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 鶏ササミ肉、人参、きゅうりのやわらか煮 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 人参、きゃべつ、鶏そぼろ煮 玉ねぎとほうれん草のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 人参、玉ねぎ、鶏ササミのトマト煮 人参のスープ 	
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 じゃが芋、人参、マカロニのやわらか煮 人参、きゃべつ、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 人参、ブロッコリー、カリフラワーの鶏そぼろ煮 じゃが芋と豆腐のみそ汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 人参、玉ねぎ、じゃが芋のあんかけ わかめと人参のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 白身魚、きゃべつ、人参、ほうれん草のやわらか煮 大根と小松菜のみそ汁 りんご 	
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 人参、さつまいものクリーム煮 人参、白菜のスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 鮭、人参、小松菜のあんかけ 里芋のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 マカロニ、人参、きゅうりのそぼろ煮 玉ねぎと豆腐のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 ブロッコリー、人参、玉ねぎ、スパゲティのトマト煮 豆腐とほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 人参、豆腐、きゅうりのそぼろ煮 人参と玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 鶏肉、人参、わかめ入りうどん バナナ



1歳～1歳半頃の離乳食

【1日の回数】1日3回+おやつ

【食材】軟飯が食べられるようになります。食材は、大人とほぼ同じものが使用できますが、刺激物やかたいもの、繊維が多い肉、生の野菜などは与えません。

【調理の形状・味つけ】肉団子くらいのかたさが目安。はちみつやトマトケチャップ、マヨネーズなども使えます。

【1回の目安量】子ども用茶わん1杯～1杯半くらい。

【与え方】大人と一緒に食べます。手づかみ食べを積極的にさせましょう。



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、ブルーベリー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。

