



2020年度



離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541



	月	火	水	木	金	土
離乳食	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
午後食	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
離乳食	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
午後食	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
離乳食	25	26	27	28	29	30
	31	1	2	3	4	5
午後食	25	26	27	28	29	30
	31	1	2	3	4	5
離乳食	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17
午後食	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17



材料の都合により献立を変更することがあります
ミルクは別に用意しています

具合が悪い時の離乳食
寒い季節、赤ちゃんは風邪から下痢や嘔吐を起こすことがよくあります。下痢は体力を消耗するので、回数が多い時は必ず医師の診察を受けましょう。下痢や嘔吐のときには、子どもは脱水をおこしやすいので水分補給は最も大切です。

水分補給に適したもの
湯冷まし、麦茶、番茶、野菜スープ、乳幼児用イオン飲料、果汁など
○下痢や嘔吐が続いている場合は、経口補水液やみそ汁、スープなど塩分を含んでいるものがおすすめです。

食事
○少し前の離乳食にもどすようにし、水分を多くして食べやすく調理します。(症状に応じて)
おもゆやくず湯
↓
かゆ、うどん、じゃがいもなどのでんぷん質のもの
↓
にんじん、りんご、その他の繊維の少ない野菜
豆腐や卵
脂肪の少ない魚や鶏肉など
今までの食べたことのないものは避け、食べなれている食品を使います。

