



離乳食献立表

		メニュー
1	月	軟飯・豆腐のまさご揚げ・じゃがいもの味噌汁
2	火	軟飯・若鳥の煮付け・かぼちゃの味噌汁
3	水	軟飯・青菜の納豆和え・麩のすまし汁
4	木	軟飯・煮魚・なすのみそ汁
5	金	軟飯・鮭のマヨネーズ焼き・そうめん汁
6	土	
7	日	
8	月	軟飯・キャベツのごま和え・貝たくさん汁
9	火	軟飯・煮魚・豆腐の味噌汁
10	水	軟飯・豆腐のハンバーグ・キャベツのスープ
11	木	軟飯・柳川風煮物・ほうれん草の味噌汁
12	金	軟飯・春雨サラダ・豆腐のすまし汁
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	軟飯・キャベツのツナサラダ・じゃがいもの味噌汁
17	水	軟飯・おかか和え・小松菜の味噌汁
18	木	軟飯・煮魚・玉ねぎのスープ
19	金	軟飯・切り干し大根のサラダ・じゃがいもの味噌汁
20	土	
21	日	
22	月	軟飯・肉じゃが・小松菜の味噌汁
23	火	軟飯・じゃがいもと人参の煮付け・フルーツ
24	水	軟飯・煮魚・そうめん汁
25	木	軟飯・マーボー豆腐・春雨スープ
26	金	軟飯・鶏肉と野菜の煮物・麩のすまし汁
27	土	
28	日	
29	月	軟飯・切り干し大根の煮付け・人参と玉ねぎの味噌汁
30	火	軟飯・酢豚風煮物・小松菜の味噌汁
31	水	軟飯・魚の照り焼き・玉ねぎの味噌汁

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです(生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「バリボリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

