



10月離乳食だより

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	昼 食				午後のおやつ (完了期)
			主 食			副 食(後期・完了期)	
			初期	中期	後期		
1	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	焼き鮭 にんじんとツナの煮物 野菜スープ	果物
2	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草煮 かぼちゃの豆乳みそ汁	果物
3	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮びたし	果物
4	土						
6	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 人参とじゃがいも煮物 ほうれん草のみそ汁	果物
7	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉煮 小松菜とキャベツ煮 さつまいものみそ汁	果物
8	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりとスパゲッティ煮 白菜のみそ汁	果物
⑨	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツときゅうりの旨煮	果物
10	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ビーフンと野菜煮 かぶのみそ汁	果物
11	土						
13	祝					スポーツの日	
14	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりの旨煮 豆腐のみそ汁	果物
15	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 こふきいも オレンジ 豆腐のみそ汁	果物
16	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー煮 にんじのみそ汁	果物
17	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐煮 キャベツときゅうりの旨煮 玉ねぎのみそ汁	果物
18	土						
20	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ さつまいも煮 白菜のみそ汁	果物
21	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐煮 キャベツときゅうりの旨煮 ワンタンスープ	果物
22	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	焼き鮭 野菜煮 にんじのみそ汁	果物
23	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜煮 豆腐のみそ汁	果物
②④	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 豆腐のすまし汁	果物
25	土						
27	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草の煮物 大根のみそ汁	果物
28	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 ブロッコリー煮 じゃがいものみそ汁	果物
29	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	うどん ブロッコリー	果物
30	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツの旨煮 農家のみそ汁	果物
31	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりのあんかけ かぼちゃのみそ汁	果物

※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

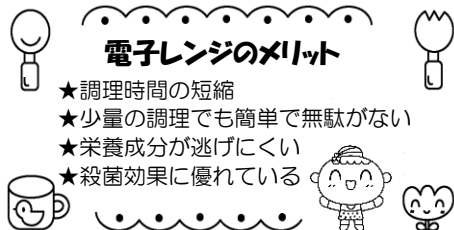
離乳食づくりをもっと手軽に 電子レンジを活用しよう！

育児に家事に仕事にとっても忙しいママ。そんなママたちの強い味方が「電子レンジ」です。知っておくと便利な電子レンジの使い方を紹介します。



電子レンジのメリット

- ★調理時間の短縮
- ★少量の調理でも簡単で無駄がない
- ★栄養成分が逃げにくい
- ★殺菌効果に優れている



電子レンジでできる調理法

<ゆでる>

食品の水分を逃さないようにラップで包んで加熱する。

<蒸す>

容器に食品を入れて少量の水分を加え、ラップで覆って加熱する。

<炒める>

切った食材に少量の油をかけて混ぜ合わせ、ラップをかけないで加熱する。

<水きり>

豆腐をペーパータオルで包み、ラップをかけずに加熱する



電子レンジを上手に使うコツ

食材の大きさをそろえる

大きさをそろえることで、熱の通りを均一にし、短時間で仕上げることができます。

ラップはふんわりと

ぴったりかけると破裂しやすくなります。水分をとばしたい時はラップはかけなくてもOK。

加熱時間は様子をみながら短めに設定

加熱しすぎるとふきこぼれたり、水分がとんでかたくなったりすることもあります。慣れないうちは、加熱時間を短めにし、様子を見ながら再加熱で微調整しましょう。