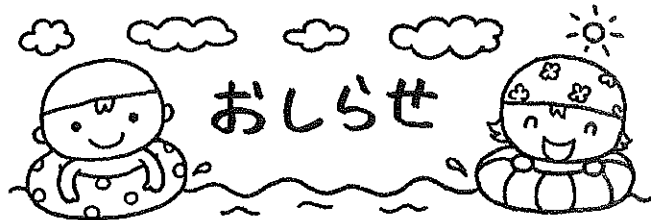




# 離乳食だより

2023.7.1  
ひらた西保育園

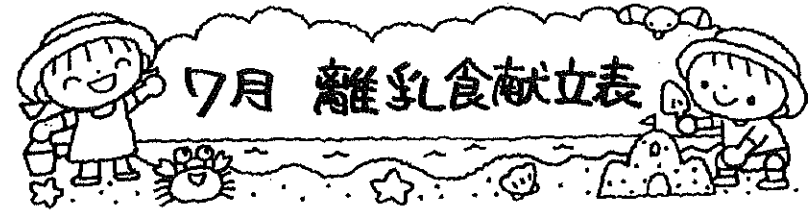
毎日、暑い日が続いていますね。体調をくずしやすく食欲も落ちてくる時期です。白湯や麦茶など、細めに水分補給をし、離乳食は、赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。



○7月、8月は食中毒予防の為、おべんとうの日はありません

## 注意する食材

- はちみつ、黒砂糖は、乳児ボツリヌス症を発症するおそれがありますので、満1歳までは食べさせないようにしましょう。
- いか、たこ、えび、かに、貝類などは、固く噛み切れない食材なので、2歳を過ぎてからが良いです。
- アレルギーを起こしやすい要注意7品目  
卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに  
↳ 飲み物として牛乳を与える場合は1歳を過ぎてからにしましょう。  
初めを与える時は、7ヶ月頃に固ゆでの卵黄を1/4、ゆるいペースト状にして少しずつ与えます。  
慣れてきたら、8ヶ月頃に卵黄1個、9ヶ月くらいには全卵1/3個、10ヶ月以降には全卵1/2個、完了期には全卵1個食べることが出来ます。
- リンゴや梨などの果物は咀嚼により細かくなるとしても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすいので、離乳食完了期までは加熱して食べましょう。柿は完了期まではりんごで代用しましょう。  
ぶどうはそのまま与えると喉にひっかかって窒息してしまう恐れがあるので、3歳くらいまでは必ず皮をむいて1/4に切るなど刻んであげるようにしてください。



日	月	火	水	木	金	土
						1 お弁当
2	3 おかゆ 肉団子 ひじき煮 きのこスープ	4 おかゆ 焼き魚 肉じゃが スープ	5 おかゆ ぎせい豆腐 冬瓜の煮物 スープ	6 おかゆ ハンバーグ 和え物 なすのスープ	7 七夕とうめん煮 鶏とぼろ煮 納豆和え じゃが芋の煮しめ	8 お弁当
9	10 おかゆ 厚揚げステーキ おひたし もやしのスープ	11 おかゆ 鶏ささみ煮 納豆和え とうめんスープ	12 おかゆ 煮魚 和え物 じゃが芋のスープ	13 おかゆ 鶏とぼろ煮 切干煮 スープ	14 煮込みうどん マッシュポテト おひたし	15 お弁当
16	17 海の日 お弁当	18 おかゆ 肉豆腐 あらめ煮 キャベツのスープ	19 誕生会 	20 おかゆ 焼き魚 ひじき煮 具だくさんスープ	21 おかゆ 鶏とぼろ煮 じゃが芋の煮しめ スープ	22 お弁当
23	24 おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	25 おかゆ つくね焼き おひたし スープ	26 スティックパン 鶏とぼろ煮 野菜の煮しめ おくらスープ	27 おかゆ なすのとぼろ煮 和え物 さつまいもスープ	28 おかゆ 豆腐ステーキ じゃが芋の煮しめ かきたまスープ	29 お弁当
30	31 おかゆ 鶏とぼろ煮 切干煮 おくらスープ					