



12月



離乳食献立表



★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
 ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
 ★離乳完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行して

ポプラこども園

(作成者)栄養士 石嶺梨乃

[No.1]

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	5・6カ月頃(開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1日	10倍がゆ キャベツとじゃが芋ペースト 豆腐のすり流し すまし汁	野菜おじや 麻婆豆腐風 みそ汁 さつま芋きな粉まぶし みかん	野菜おじや 麻婆豆腐風 みそ汁 さつま芋きな粉まぶし みかん	トマトがゆ(べたべた) ほうれん草のツナクリームあえ コーンスープ バナナ	トマトがゆ(軟飯) ほうれん草のツナクリームあえ コーンスープ バナナ
(月)	注(主な材料) 米 キャベツ じゃが芋 絹ごし豆腐 人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ 鶏ミンチ みかん さつま芋 きな粉			米 トマト かつ ほうれん草 ツナ 粉ミルク クリームコーン缶 バナナ	
2日	10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁	しらすがゆ(べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え みそ汁	しらすがゆ(軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え みそ汁	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん	みどりがゆ(軟飯) かぼちゃのそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん
(火)	注(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉ねぎ バナナ Pヨーグルト 絹ごし豆腐 わかめ			米 ほうれん草 かぼちゃ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 人参 キャベツ あおさ みかん	
3日	10倍がゆ さつま芋ペースト ブロッコリーとしらすペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ(軟飯) さつま芋とブロッコリー煮 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	しらすがゆ(べたべた) トトロブロッコリー 野菜スープ 煎り豆腐 バナナ	しらすがゆ(軟飯) トトロブロッコリー 野菜スープ 煎り豆腐 バナナ
(水)	注(主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー しらす 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 みかん			米 絹ごし豆腐 しらす 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト じゃが芋 バナナ	
4日	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 コーンスープ りんご	全がゆ(軟飯) 人参とじゃが芋のだし煮 豆腐と青菜のトロミあん コーンスープ りんご	野菜おじや ささみとトマトのうま煮 みそ汁 さつま芋マッシュ みかん	野菜おじや ささみとトマトのうま煮 みそ汁 さつま芋マッシュ みかん
(木)	注(主な材料) 米 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 ほうれん草 クリームコーン缶 白身魚 りんご			米 人参 ブロッコリー さつま芋 鶏ささみ トマト 麩 みかん	
5日	10倍がゆ さつま芋とブロッコリーのすりつぶし 人参ペースト すまし汁	10倍がゆ(べたべた) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご	10倍がゆ(軟飯) さつま芋とブロッコリーのトロ煮 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 りんご	野菜そうめん 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 バナナ じゃが芋マッシュ	野菜そうめん 大根そぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 バナナ じゃが芋マッシュ
(金)	注(主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 麩 白菜 りんご			そうめん 絹ごし豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 大根 じゃが芋 ほうれん草 鶏ミンチ バナナ	
6日	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトと白身魚のトトロ煮 すまし汁	10倍がゆ(べたべた) かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	10倍がゆ(軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コーンスープ りんごコンポート	かぼちゃがゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コーンスープ りんごコンポート
(土)	注(主な材料) 米 かぶ ブロッコリー トマト 白身魚 じゃが芋 わかめ みかん			米 かぼちゃ 鶏ささみ キャベツ ブロッコリー 人参 クリームコーン缶 りんご	
8日	10倍がゆ 豆腐のすり流し 人参とじゃが芋のペースト コーンスープ	納豆がゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あんかけ じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	納豆がゆ(軟飯) 鶏ささみの野菜あんかけ じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	おじや(べたべた) 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん マッシュポテトのチーズあえ	おじや(軟飯) 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん マッシュポテトのチーズあえ
(月)	注(主な材料) 米 絹ごし豆腐 鶏ささみ ほうれん草 人参 じゃが芋 クリームコーン缶 ブロッコリー			米 人参 小松菜 玉ねぎ 白身魚 トマト あおさ みかん じゃが芋 粉チーズ	
9日	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 大根とささみ団子のトロミあん 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ さつま芋マッシュ	みどりがゆ(軟飯) 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ さつま芋マッシュ
(火)	注(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ クリームコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご			米 白身魚 大根 あおさ ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ ツナ りんご	
10日	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ(軟飯) 大根とささみ団子のトロミあん 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	トマトがゆ(軟飯) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん
(水)	注(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ クリームコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご			米 トマト かぼちゃ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白身魚 あおさ みかん	
11日	10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃのマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ(軟飯) かぼちゃのだし煮 キャベツとささみ団子のトトロ煮 豆腐のすまし汁 バナナ	コーンがゆ(べたべた) 煎り豆腐 トマトツナのトロ煮 野菜スープ りんごコンポート	コーンがゆ(軟飯) 煎り豆腐 トマトツナのトロ煮 野菜スープ りんごコンポート
(木)	注(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 絹ごし豆腐 鶏ささみ あおさ バナナ			米 コーン 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト キャベツ りんご ツナ	
12日	10倍がゆ 白身魚のすりながし 人参とさつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 みそ汁 ほうれん草クリーム煮 さつま芋マッシュ りんご	全がゆ(軟飯) 白身魚のスープ煮 みそ汁 ほうれん草クリーム煮 さつま芋マッシュ りんご	おじや ささみのトマトあんかけ ポテトスープ みかん かぼちゃそぼろ煮	おじや ささみのトマトあんかけ ポテトスープ みかん かぼちゃそぼろ煮
(金)	注(主な材料) 米 白身魚 人参 さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ 麩 りんご ほうれん草 粉ミ			米 かぼちゃ 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ツナ 小松菜 じゃが芋 みかん ささみ トマト	
13日	10倍がゆ かぼちゃペースト ポテトすりながし すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃのマッシュ 白身魚のミルク煮 野菜スープ りんご	全がゆ(軟飯) かぼちゃの茶巾絞り 白身魚のミルク煮 野菜スープ りんご	野菜うどん さつま芋とりんごの重ね煮 野菜と豆腐のクタクタ煮 すまし汁	野菜うどん さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐の野菜あんかけ すまし汁
(土)	注(主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ りんご 粉ミルク(育粉)			うどん 絹ごし豆腐 キャベツ 鶏ささみ 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 さつま芋	

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	月齢	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(こっくり)	絹ごし豆腐位(もくもく)	バナナ位 (かみかみ)	絹ごし豆腐位(もくもく)	バナナ位 (かみかみ)
15日 (月)	10倍がゆ 白身魚のすりながし 人参とさつま芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 さつま芋 絹ごし豆腐 ブロッコリー</small>	全がゆ (べたべた) 白身魚のスープ煮 みそ汁 煮豆腐 さつま芋マッシュ りんご <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 さつま芋 絹ごし豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ 麩 りんご</small>	全がゆ (軟飯) 白身魚のスープ煮 みそ汁 煮豆腐 さつま芋マッシュ りんご <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 さつま芋 絹ごし豆腐 玉ねぎ わかめ 麩 りんご</small>	彩りおじや ひきわり納豆 ポテトスープ みかん ささみのトロかぶあん <small>米 人参 玉ねぎ ツナ 小松菜 ひきわり納豆 じゃが芋 さつま芋 みかん 鶏ささみ かぶ</small>	彩りおじや ひきわり納豆 ポテトスープ みかん ささみのトロかぶあん <small>米 人参 玉ねぎ ツナ 小松菜 ひきわり納豆 じゃが芋 さつま芋 みかん 鶏ささみ かぶ</small>
16日 (火)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ クリームコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	全がゆ (べたべた) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ クリームコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	全がゆ⇒軟飯 大根とささみ団子のトロミあん 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ クリームコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	コロコロトースト 白身魚のほうれん草煮 トマトスープ みかん かぼちゃマッシュ <small>食パン 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 粉ミルク トマト かぼちゃ みかん</small>	スティックトースト 白身魚のほうれん草煮 トマトスープ みかん かぼちゃマッシュ <small>食パン 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 粉ミルク トマト かぼちゃ みかん</small>
17日 (水)	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし 人参と豆腐のすりながし すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぶ ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ (べたべた) かぶとブロッコリーのトロ煮 煎り豆腐 みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 かぶ ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 煎り豆腐 みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 かぶ ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 バナナ</small>	菜がゆ (べたべた) 白身魚のコーン煮 くたくたそうめん汁 りんご キャベツタクタ煮 <small>米 レタス 白身魚 クリームコーン缶 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん りんご</small>	菜がゆ (軟飯) 白身魚のコーン煮 くたくたそうめん汁 りんご キャベツタクタ煮 <small>米 レタス 白身魚 クリームコーン缶 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん りんご</small>
18日 (木)	10倍がゆ トマトと白身魚のすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 トマト 白身魚 キャベツ じゃが芋 グリンピース</small>	全がゆ (べたべた) 野菜そぼろ煮風 みそ汁 かぼちゃマッシュ みかん <small>(主な材料) 米 トマト 白身魚 キャベツ じゃが芋 グリンピース 人参 ツナ あおさ 絹ごし豆腐</small>	全がゆ (軟飯) 野菜そぼろ煮風 みそ汁 かぼちゃマッシュ みかん <small>(主な材料) 米 トマト 白身魚 キャベツ じゃが芋 グリンピース 人参 ツナ あおさ 絹ごし豆腐</small>	全がゆ (べたべた) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え <small>米 絹ごし豆腐 人参 クリームコーン キャベツ じゃが芋 バナナ Pヨーグルト</small>	全がゆ (軟飯) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え <small>米 絹ごし豆腐 人参 クリームコーン キャベツ じゃが芋 バナナ Pヨーグルト</small>
19日 (金)	10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 絹ごし豆腐 鶏ささみ あおさ バナナ</small>	全がゆ (べたべた) かぼちゃのマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 絹ごし豆腐 鶏ささみ あおさ バナナ</small>	全がゆ (軟飯) かぼちゃのだし煮 キャベツとささみ団子のトロトロ煮 豆腐のすまし汁 バナナ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 絹ごし豆腐 鶏ささみ あおさ バナナ</small>	みどりがゆ (べたべた) 根菜スープ 白身魚のクリーム煮 りんご <small>米 白身魚 Cコーン缶 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ ツナ りんご</small>	みどりがゆ (軟飯) 根菜スープ 白身魚のクリーム煮 りんご <small>米 白身魚 Cコーン缶 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ ツナ りんご</small>
20日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 ほうれん草 クリームコーン缶 白身魚 りんご</small>	全がゆ (べたべた) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 コーンスープ りんご <small>(主な材料) 米 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 ほうれん草 クリームコーン缶 白身魚 りんご</small>	全がゆ (軟飯) 人参とじゃが芋のだし煮 豆腐と青菜のトロミあん コーンスープ りんご <small>(主な材料) 米 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 ほうれん草 クリームコーン缶 白身魚 りんご</small>	野菜おじや ささみとトマトのうま煮 みそ汁 みかん <small>米 人参 ブロッコリー さつま芋 鶏ささみ トマト 麩 みかん</small>	野菜おじや ささみとトマトのうま煮 みそ汁 みかん <small>米 人参 ブロッコリー さつま芋 鶏ささみ トマト 麩 みかん</small>
22日 (月)	10倍がゆ ブロッコリーとじゃが芋ペースト トロトロバナナ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 バナナ 人参 玉ねぎ グリンピース 鶏ささみ わかめ</small>	全がゆ (べたべた) 野菜そぼろ煮風 すまし汁 煮豆腐 バナナ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 バナナ 人参 玉ねぎ グリンピース 鶏ささみ わかめ</small>	全がゆ (軟飯) 野菜そぼろ煮風 すまし汁 煮豆腐 バナナ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 バナナ 人参 玉ねぎ グリンピース 鶏ささみ わかめ</small>	きなこがゆ (べたべた) 煮魚の野菜あんかけ みそ汁 キャベツタクタ煮 みかん <small>米 白身魚 玉ねぎ キャベツ 麩 じゃが芋 しめじ 人参 小松菜 みかん</small>	きなこがゆ (軟飯) 煮魚の野菜あんかけ みそ汁 キャベツタクタ煮 みかん <small>米 白身魚 玉ねぎ キャベツ 麩 じゃが芋 しめじ 人参 小松菜 みかん</small>
23日 (火)	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 りんご 白菜 さつま芋</small>	10倍がゆ (べたべた) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 りんご 白菜 さつま芋</small>	10倍がゆ (軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 りんご 白菜 さつま芋</small>	トマトの煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん <small>うどん トマト あおさ 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 麩 わかめ みかん</small>	トマトの煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん <small>うどん トマト あおさ 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 麩 わかめ みかん</small>
24日 (水)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ クリームコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	全がゆ (べたべた) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ クリームコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	全がゆ (軟飯) 大根とささみ団子のトロミあん 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ クリームコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	しらすがゆ (べたべた) 煎り豆腐 野菜スープ さつま芋きなこまぶし バナナ <small>米 絹ごし豆腐 しらす 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト バナナ さつま芋</small>	しらすがゆ (軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ さつま芋きなこまぶし バナナ <small>米 絹ごし豆腐 しらす 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト バナナ さつま芋</small>
25日 (木)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 ツナ 人参 玉ねぎ りんご Pヨーグルト 絹ごし豆腐 わかめ</small>	鶏がゆ (べたべた) 根菜とツナのうま煮 すりりんごヨーグルト みそ汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 ツナ 人参 玉ねぎ りんご Pヨーグルト 絹ごし豆腐 わかめ</small>	鶏がゆ (軟飯) 根菜とツナのうま煮 すりりんごヨーグルト みそ汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 ツナ 人参 玉ねぎ りんご Pヨーグルト 絹ごし豆腐 わかめ</small>	みどりがゆ (べたべた) かぼちゃのそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん <small>米 ほうれん草 かぼちゃ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 人参 キャベツ あおさ みかん</small>	みどりがゆ (軟飯) かぼちゃのそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん <small>米 ほうれん草 かぼちゃ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 人参 キャベツ あおさ みかん</small>
26日 (金)	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 りんご 白菜 さつま芋</small>	10倍がゆ (べたべた) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 りんご 白菜 さつま芋</small>	10倍がゆ (軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 りんご 白菜 さつま芋</small>	コーンがゆ (べたべた) 煎り豆腐 (軟飯) 野菜スープ りんごコンポート <small>米 コーン 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト キャベツ りんご</small>	コーンがゆ (軟飯) 煎り豆腐 (軟飯) 野菜スープ りんごコンポート <small>米 コーン 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト キャベツ りんご</small>

離乳食の卵は、ステップを踏んで上手に進めよう!

卵は、離乳食のなかでも特に与え方に気を遣う食材だと感じる方も多いでしょう。確かに特定原材料のひとつである卵は気を付けたい食材ではありますが、正しく進めていけば心配しすぎることはありません。

卵は良質なタンパク質源であることはもちろん、ビタミン、カルシウム、鉄など、健康を維持するために必要な栄養素

調理法を変えるときは体調の良い日を選ぶ

ゆで卵に食べ慣れて順調に離乳食が進んでいても、薄焼き卵や茶わん蒸しなど調理法を変えるとアレルギー症状が出てしまう子もいます。体調が悪いと症状が出やすくなることもあるため、調理法を変えるときは体調の良い日を選びましょう。

新鮮な卵を使う

離乳食には、新鮮な卵を使ってください。賞味期限内の卵なら問題はありませんが、できるだけ買ってすぐの卵を使うことをおすすめします。が豊富です。赤ちゃんの健やかな成長の一助として、卵を離乳食に上手に取り入れてください。