

作成日 2024/2/29 (木)

< 離乳食献立表① >

4月

日	曜日	未満乳食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
対象者						
1	月	ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜の和え物 かぼちゃと厚揚げの煮物 すまし汁(麩・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉の味噌焼き 小松菜の和え物(白菜・人参) かぼちゃと厚揚げの煮物 すまし汁(麩・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁(麩・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 かぼちゃの煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト 小松菜のペースト
2	火	麦入りごはん フィッシュフライ マカロニサラダ そぼろきんぴら 味噌汁(揚げ・大根・ほうれん草)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 マカロニの和え物(マヨドレ なし) そぼろきんぴら(ごぼう・ごま なし) 味噌汁(揚げ・大根・ほうれん草)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁(大根・ほうれん草)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 人参の煮物 汁物(大根・ほうれん草)	10倍かゆ 白身魚ペースト 人参のペースト
3	水	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え ちくわとチンゲン菜のソテー フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え(キャベツ) コーンソテー すまし汁(チンゲン菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(チンゲン菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(チンゲン菜・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト
4	木	チキンカレー ひじきサラダ さつま芋チップス フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) チキンチャップ ひじきの和え物(マヨドレなし) さつま芋の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト 玉ねぎのペースト
5	金	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 白菜のゆかりマヨ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁(かぼちゃ・大根・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の塩焼 白菜の和え物(小松菜・人参)(ゆかり・マヨドレ なし) 高野豆腐の煮物 味噌汁(かぼちゃ・大根・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(小松菜・人参) 味噌汁(かぼちゃ・大根)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(小松菜・人参) 汁物(かぼちゃ・大根)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
6	土	五目うどん(豚肉・揚げ・わかめ・人参・青ねぎ) ほうれん草とツナの和え物 蒸さつま芋	五目うどん(豚肉・揚げ・わかめ・人参・青ねぎ) ほうれん草とツナの和え物 蒸さつま芋	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し すまし汁(さつま芋・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し 汁物(さつま芋・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト ほうれん草のペースト
< 離乳食の進めるポイント >			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満乳の食事の切り方を小さくする 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰹など)へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/2/29 (木)

4月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(はくばく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
対象者						
8	月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ゆでブロッコリー 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・ほうれん草・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉と野菜のケチャップ炒め(酢 なし) ゆでブロッコリー 春雨の和え物(マヨドレ なし) 中華スープ(豆腐・ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト
9	火	麦入りごはん アジの竜田揚げ 小松菜としめじの和え物 かぼちゃのおおき焼 味噌汁(揚げ・大根・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(しょうが なし) 小松菜としめじの和え物(白菜・人参) かぼちゃの煮物 味噌汁(揚げ・大根・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 小松菜の煮浸し(白菜・人参) 味噌汁(大根・かぼちゃ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 小松菜の煮浸し(白菜・人参) 汁物(大根・かぼちゃ)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
10	水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の中華衣揚げ 元気っ子サラダ フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豆腐と玉ねぎの煮物(にんにく・しょうが・にら なし) さつま芋の煮物 キャベツのおかかチーズ和え(しらす・ごま・酢 なし) すまし汁(ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物(にんにく・しょうが・にら なし) キャベツの煮浸し(しらす なし) すまし汁(ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物(にんにく・しょうが・にら なし) キャベツの煮浸し(しらす なし) 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 人参ペースト
11	木	麦入りごはん 白身魚の味噌照焼 ブロッコリーのごま和え ひじきと大豆の煮物 すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 白身魚の味噌照焼 ブロッコリーのごま和え(ごま なし) ひじきと大豆の煮物 すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 汁物(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ブロッコリーのペースト
12	金	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 切干大根のおかかマヨ和え 焼かぼちゃ フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) 鶏肉のすき焼き風煮 切干大根のおかか和え(マヨドレ なし) 焼かぼちゃ すまし汁(チンゲン菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(チンゲン菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 汁物(チンゲン菜・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト
13	土	焼そば 白菜と厚揚げの煮浸し フルーツ(バナナ)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎのソテー(お好み焼ソース なし) 白菜と厚揚げの煮浸し すまし汁(キャベツ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(人参) すまし汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(人参) 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト
< 離乳食の進めるポイント >			歯ぐきでかみつぶせるかたさ	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。	ペースト状~ジャム状・すりおろし状態
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。			味付けは薄味を心がける。	やわらかければさいの目の大きさ。	みじん切りにした野菜はむせやすいので	味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。
②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為)			未満児の食事の切り方を小さくする	味付けは薄味を心がける。	すりつぶすか、とろみをつける。	おやつはなし(ミルク)
③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰹など)へ移行する。			調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更		味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	*分量については聞き取りながら進める
④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。						
⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある)						
⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリ又ス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/3/7 (木)

4月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)				
対象者										
15	月	ごはん 照焼ハンバーグ ゆでブロッコリー ツナスバゲティースラダ スープ(ほうれん草・コーン・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 ブロッコリーの煮浸し ツナスバゲティースラダ(マヨドレ なし) スープ(ほうれん草・コーン・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト				
16	火	麦入りごはん 白身魚の揚げ煮 蒸さつま芋 チンゲン菜と白菜のごま酢和え 味噌汁(大根・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付 蒸さつま芋 チンゲン菜と白菜の和え物(酢・ごま なし) 味噌汁(大根・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト				
17	水	豚肉と野菜のオイスターソース丼 しらすとキャベツのサラダ 中華スープ(豆腐・ほうれん草・人参) フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の和風炒め(玉ねぎ・人参)(オイスターソース なし) チンゲン菜ともやしの煮浸し キャベツのサラダ(しらす・酢 なし) 中華スープ(豆腐・ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し(人参) すまし汁(豆腐・ほうれん草)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し(人参) 汁物(豆腐・ほうれん草)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト				
18	木	麦入りごはん サバの南部焼 白菜とインゲンの和え物 大根と厚揚げの煮物 味噌汁(麩・ほうれん草・人参)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(ごま なし) 白菜とインゲンの和え物 大根と厚揚げの煮物 味噌汁(麩・ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁(麩・ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 大根の煮物 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト				
19	金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 フライドポテト ごぼうとちくわのサラダ スープ(玉ねぎ・人参・コーン)	軟飯(80~100g) 鶏肉と玉ねぎのケチャップ炒め じゃが芋の煮物 小松菜の和え物(ちくわ・ごぼう・酢・マヨドレ なし) スープ(玉ねぎ・人参・コーン)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 小松菜のペースト				
20	土	肉うどん(豚肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ) 小松菜と大根のツナ和え フルーツ(バナナ)	肉うどん(豚肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ) 小松菜のツナ和え 大根の煮物	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し すまし汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト				
< 離乳食の進めるポイント > ①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更		指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。		フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。		ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める	

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/3/7 (木)

4月

日	曜日	未満乳食 (離乳食 終了)	*完了期 (ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期 (かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期 (もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期 (ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
22	月	ごはん 八宝菜 蒸じゃが芋 ひじき入りナムル ヨーグルト	軟飯 (80~100g) 八宝菜 蒸じゃが芋 切干大根とひじきの和え物 (ごま油 なし) すまし汁 (玉ねぎ・人参)	5倍かゆ (70~90g) 豆腐と野菜の煮物 (白菜・人参) じゃが芋の煮物 すまし汁 (玉ねぎ・人参)	7倍かゆ (50~80g) 豆腐と野菜の煮物 (白菜・人参) じゃが芋の煮物 汁物 (玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 人参のペースト
23	火	麦入りごはん 白身魚のみそチーズ焼 胡麻かぼちゃ ほうれん草の納豆和え すまし汁 (玉ねぎ・しめじ・わかめ)	軟飯 (80~100g) 白身魚のみそチーズ焼 かぼちゃの煮物 ほうれん草の納豆和え すまし汁 (玉ねぎ・しめじ・わかめ)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁 (白菜・ほうれん草・人参)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 汁物 (白菜・ほうれん草・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
24	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 揚さつま芋 インゲンと卵のサラダ 味噌汁 (揚げ・小松菜・白菜)	軟飯 (80~100g) 豚肉と野菜の和風炒め (しょうが なし) さつま芋の煮物 インゲンの和え物 (人参) (マヨドレ・卵 なし) 味噌汁 (揚げ・小松菜・白菜)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁 (小松菜・白菜)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 汁物 (小松菜・白菜)	10倍かゆ さつま芋のペースト 小松菜のペースト
25	木	ごはん 鶏肉のカレー天ぷら ブロッコリーの和風サラダ 春野菜の味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋・わかめ) 野菜と果物のゼリー	軟飯 (80~100g) 鶏肉の照焼 ブロッコリーの和え物 (塩昆布・マヨドレ なし) 春野菜の味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋・わかめ) 野菜と果物のゼリー	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し (キャベツ・人参) 春野菜の味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋・わかめ)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し (キャベツ・人参) 汁物 (玉ねぎ・じゃが芋)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト
26	金	麦入りごはん サバの漬焼 チンゲン菜の和え物 鶏そぼろと大根の煮物 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 (80~100g) 白身魚の漬焼 (しょうが なし) チンゲン菜の和え物 鶏そぼろと大根の煮物 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の煮付 (しょうが なし) チンゲン菜の煮浸し (白菜・人参) 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 (しょうが なし) チンゲン菜の煮浸し (白菜・人参) 汁物 (かぼちゃ・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
27	土	五目炒飯 もやしとほうれん草の和え物 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・人参)	五目炒飯 もやしとほうれん草の和え物 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し (人参) 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し (人参) 汁物 (豆腐・玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト
30	火	ごはん 照り焼きチキン ピーマンソテー 味噌汁 (揚げ・キャベツ・ほうれん草) フルーツ (オレンジ)	軟飯 (80~100g) 照り焼きチキン ピーマンソテー お揚げの煮物 味噌汁 (キャベツ・ほうれん草)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみの煮付 人参の煮物 味噌汁 (キャベツ・ほうれん草)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみの煮付 人参の煮物 汁物 (キャベツ・ほうれん草)	10倍かゆ キャベツのペースト ほうれん草のペースト
< 離乳食の進めるポイント >			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満乳の食事の切り方を小さくする 調理方法 (揚げ物を煮物や焼き物へ) の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし (ミルク) *分量については聞き取りながら進める
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除く。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚 (鱈やホキなど) →赤身魚 (鮭・鯖など) →青魚 (鯖・鰹など) へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						