

便の形状	献立	材料	作り方
水 下 痢 の 時	おもゆ	ごはん 大さじ1 お湯 150cc	ごはんとお湯を鍋に入れ弱火で湯が白くなりとろみがつくまで煮込む。 茶こしでこし、おもゆのみにする。
	芋粥	おかゆ 大さじ2 じゃがいも 1/2こ	じゃが芋を柔らかくゆでてマッシュポテトにしたものにおかゆを混ぜ お湯を少し入れてのばす。 *じゃが芋のマッシュはベビーフードでもOKです
	りんごのくず煮	りんご 1/2こ 片栗粉 小さじ1/4 水 大さじ2	りんごをすりおろす。 片栗粉を水でとき、レンジで30秒ほど加熱してよく混ぜすりおろしりんごを加えてさらによく混ぜる。
	じゃが芋のスープ煮	じゃが芋 野菜スープ	じゃが芋をマッシュにしたものと、野菜スープ(ベビーフード)を小鍋に入れて弱火で煮る。
	裏ごし野菜	にんじん じゃがいも 小松菜などの野菜 塩・しょうゆ	人参、じゃが芋、小松菜の葉先などを合わせて茹で、裏ごしをする。 塩又はしょうゆ少々で味付けする
ド ロ ド ロ 便 の 時	10倍粥	ごはん 10g お湯 100cc	大きめの耐熱容器に、ごはんとお湯を入れラップをする。 600Wのレンジで2分チンして、取り出し、1度よく混ぜて、1分チンする。 15分、蒸らして裏ごしする。
	りんごのパン粥	食パンの耳 りんご	耳を切った食パンを細かくちぎり、すりおろしたりんごを混ぜ合わせ水分を吸わせる。 水分が足りなければ湯冷ましを少々足す。
	うどんのくたくた煮	ゆでうどん にんじん かぼちゃ等 だし汁	鍋にだし汁とゆでうどんを細かく刻んだもの、人参、かぼちゃなどの裏ごし野菜(ベビーフード)を入れ うどんが柔らかくなるまで煮込む。
	バナナのリゾット	バナナ おかゆ 粉ミルク	バナナはすりおろす。小鍋にバナナとおかゆ、粉ミルク(調乳する)を入れてよく混ぜ、弱火で煮る。
	いも煮りんご	さつまいも にんじん りんご	耐熱容器に、さつまいも(小さく切り水にさらしてあく出しをする)と人参をいれ、レンジでチンして裏ごしをする。 すりおろしたりんごを入れてまぜる。 柔らかさは湯冷ましを足して調節する。
軟 便 の 時	7倍粥	ごはん 15g 水 大さじ4	ごはん15g、水大さじ4を耐熱容器にいれ、ふんわりとラップをして沸騰するまでレンジで加熱する。 ラップをしたまま10分蒸らす。
	りんごのマッシュポテト	じゃがいも りんご	じゃが芋を茹でて、すりつぶしてマッシュポテト(ベビーフードでも可)をつくり、 すりおろしたりんごを加えてまぜる。
	魚のおろし煮	白身魚 25g 大根おろし 30g だし汁 大さじ1~ 砂糖 醤油	小鍋に白身魚、大根おろし、だし汁を適量入れ、砂糖・醤油少々で味をつけて煮る。

☆市販のだしの素や固形スープには、塩分や添加物、香辛料が含まれています。
 特別体に害があるものではありませんが、離乳食にはできるだけ避けてください。
 ゆったりとした気持ちで子どもと接するために、ベビーフードを上手に取り入れるのも一つの方法です。

便の形状に合わせた食事にしましょう!