

日	曜	朝のおやつ	昼 食				午後のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1	水	粉吹き芋	五分かゆ	洋風厚焼き卵	えのきとツナの煮浸し	わかめの味噌汁	鮭おじや
2	木	ブロッコリー	五分かゆ	魚の黄金焼き	キャベツとささみのサラダ	のっぺ汁	ヨーグルトスコーン
3	金	きな粉サンド	五分かゆ	ミートスパゲティ	ブロッコリーのサラダ	イタリアンスープ	バナナ
4	土	ほうれん草豚丼					
6	月	みかん	五分かゆ	和風あんかけ丼	ヨーグルト	野菜スープ	きな粉パン
7	火	人参スティック	五分かゆ	照り焼きつくね	チーズサラダ	七夕ソーめん	ゼリー
8	水	さつま芋のレモン煮	五分かゆ	魚の南部焼き	納豆和え	じゃがいもの味噌汁	みかんおじや
9	木	ミルクパンケーキ	五分かゆ	絹揚げのそぼろ煮	ワカメとツナのレモン和え	ワタンスープ	きんとん
10	金	粉吹き芋	五分かゆ	焼きうどん	ひじき煮	根菜のお汁	カップケーキ
11	土	三色丼					
13	月	人参スティック	五分かゆ	豚丼	バナナ	豆乳味噌汁	トマトチーズパンケーキ
14	火	ブロッコリー	五分かゆ	松風焼き	大根の煮物	かき玉汁	じゃがいものおやき
15	水	バナナきな粉	五分かゆ	魚の照り焼き	人参しりしり	豚汁	そぼろおじや
16	木	南瓜のおかか煮	五分かゆ	ポークビーンズ	グリーンサラダ	コーンスープ	チヂミ
17	金	きんとん	五分かゆ	根菜の煮物	ほうれん草の胡麻和え	きのこの味噌汁	フルーツヨーグルト
18	土	そぼろあんかけ丼					
20	月	海の日					
21	火	マカロニきな粉	五分かゆ	混ぜ混ぜそぼろ丼	煮りんご	豆腐の味噌汁	コーンチーズマフィン
22	水	豆腐パンケーキ	五分かゆ	鮭のタルタル焼き	卵の花	わかめスープ	豆乳ゼリー
23	木	りんご煮	五分かゆ	肉豆腐	春雨の和え物	玉ねぎの味噌汁	キャロット蒸しパン
24	金	人参スティック	五分かゆ	ハンバーグ	カラフルサラダ	キャベツのスープ	バナナ
25	土	夏祭り					
27	月	もも	五分かゆ	和風トマトあんかけ丼	ヨーグルト	オニオンスープ	夏野菜のケーキサレ
28	火	ジャムサンド	五分かゆ	魚のおかか煮	大豆のサラダ	あおさの味噌汁	青のりおじや
29	水	さつま芋のミルク煮	五分かゆ	照り焼きつくね	ミルクソーサー	けんちん汁	ホットケーキ
30	木	ブロッコリー	五分かゆ	そぼろ炒め	キャベツの昆布和え	南瓜の味噌汁	りんご煮
31	金	バナナ	五分かゆ	鶏つくね	マカロニサラダ	ミルクスープ	オレンジゼリー

## 離乳食だより

梅雨が明けると夏も本番! 真夏の日差しがキラキラと照りつける季節がやってきます。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめに取るように心がけましょう。  
外出時には、帽子をかぶる・冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が必要です。

### 水分補給で熱中症予防を!

赤ちゃんは、1度にたくさんの水分を飲むことができません。そのため、起床後・お風呂上がり・お出かけ後など、汗をかいたり水分が不足しやすいタイミングで、こまめに与えることが大切です。

#### 離乳食スタート前の赤ちゃん

離乳食スタート前は、母乳やミルクでOKです。水分不足が心配なときは授乳間隔をいつもより短くするなどして、欲しがるだけ飲ませましょう。

#### 離乳食スタート後の赤ちゃん

母乳やミルクの他に、湯冷ましや麦茶・ほうじ茶を与えましょう。1歳半までは麦茶・ほうじ茶はベビー用を使用するか、大人用を薄めましょう。9ヶ月頃からは、外出時に赤ちゃん用の飲み物を携帯し水分補給をしましょう。

### 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。夏は旬の野菜が多いので、離乳食にも積極的に取り入れてみましょう。  
トマト…リコピンという抗酸化作用のある成分が含まれています。皮と種は取り除きましょう。  
ナス…ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれています。皮を向いてアク抜きをしましょう。  
かぼちゃ…βカロテンやビタミンEが豊富な緑黄色野菜。甘みがあり赤ちゃんに人気です。皮を取り除いてから柔らかくなるまで加熱します。  
きゅうり…体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促します。



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。