

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	朝おやつ	おやつ
1日	火	夏野菜カレー マカロニサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト 卵 豆腐	米 ジャが芋 枝豆 わかめ さつまいも 麦	人参 玉ねぎ オクラ なす 枝豆 きゅうり キャベツ パプリカ 豆苗 パナナ みかん缶	チーズ	ミルク スイートポテト
2日	水	あわご飯 豚肉の生姜焼き ゴーヤーチャンプルー ポテトフライ 魅のみそ汁 オレンジ	豚肉 卵 豆腐	米 ジャが芋 魅 わかめ あずき 麦 あわ	玉ねぎ ゴーヤー 人参 ねぎ オレンジ	せんべい	ミルク 沖縄ぜんざい
3日	木	黒米ご飯 さばの味噌煮 かぼちゃのそぼろ煮 赤うりの梅和え そうめん汁 パイン缶	さば 鶏肉 豆腐	米 黒米 かぼちゃ そうめん	赤うり 人参 グリーンピース ねぎ 椎茸 パイン缶 ねぎ 梅	バナナ	ミルク もちもち ドーナツ
4日	金	ご飯 ひじき入りハンバーグ ブロッコリーの和え物 すいか きんぴらごぼう 大根のみそ汁	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 ウィンナー	米 こんにゃく パン ひじき	ごぼう 人参 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー なら 大根 ねぎ すいか	せんべい	ミルク ホットドッグ
5日	土	親子丼 小松菜の和え物 えのきのみそ汁 りんご	鶏肉 卵 ちくわ	米 ジャが芋 わかめ	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 もやしパプリカ えのき ピーマン ねぎ りんご パナナ	チーズ	ミルク バナナケーキ
7日	月	あわご飯 鶏肉の照り焼き コールスロー 干切りイリチー わかめのみそ汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	米 こんにゃく あわ わかめ ココア	キャベツ パプリカ 切干大根 人参 椎茸 ねぎ オレンジ	せんべい	ミルク チョコ蒸しパン
8日	火	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 人参しりしり コンソメスープ メロン	牛肉 豚肉 チーズ 卵 牛乳 ベーコン	米 ジャが芋 麦 さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 なら キャベツ セロリ コーン メロン	バナナ	ミルク 芋てんぷら
9日	水	ご飯 魚フライ・タルタルソースかけ 大根の煮物 きゅうりのおかか和え 青菜のみそ汁 オレンジ	魚 卵 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 大豆	赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ ピクルス 大根 人参 オレンジ いんげん チンゲン菜 しめじ	せんべい	ヨーグルト 豆腐スコーン
10日	木	ご飯 洋風肉じゃが チーズ入り野菜サラダ きのこ汁 すいか	豚肉 チーズ ハム	米 ジャが芋	玉ねぎ 人参 スナップえんどう キャベツ きゅうり えのき しめじ ねぎ すいか	チーズ	ミルク ぶどうゼリー クッキー
12日	土	タコライス ごぼうサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	牛肉 豚肉 ちくわ ちくわ 豆腐 チーズ	米 わかめ 黒糖	ごぼう いんげん 人参 レタス 玉ねぎ トマト 豆苗 パナナ 黄桃缶	せんべい	ミルク ちんびん
14日	月	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツのツナ和え 春雨スープ オレンジ	豚肉 豆腐 ツナ 卵	米 春雨 麦	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら キャベツ 赤パプリカ チンゲン菜 オレンジ	チーズ	ミルク さーたあんだぎー
15日	火	カレーピラフ 鶏のから揚げ きゅうりの和え物 すいか ブロッコリーソテー ミネストローネ	ツナ 鶏肉 糸かつお 卵 ちくわ ベーコン	米 マカロニ	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ すいか トマト しめじ ブロッコリー	せんべい	ミルク お誕生日ケーキ
16日	水	あわご飯 レバーの香味揚げ 野菜炒め かぼちゃサラダ 冬瓜のすまし汁 ヨーグルト・ソース付	レバー チーズ ヨーグルト かまぼこ	米 かぼちゃ じゃが芋 あわ	きゅうり 冬瓜 しめじ 貝割大根 キャベツ 人参 もやし	バナナ	アイスクリーム せんべい
17日	木	麦ご飯 豚肉のピカタ なすのみそ炒め トマトサラダ きのこのすまし汁 メロン	豚肉 卵 豆腐 ツナ	米 わかめ 黒糖 麦	トマト なす 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき ねぎ メロン	せんべい	ミルク 黒糖ちんすこう
18日	金	黒米ご飯 魚のごまみそ漬焼 キャベツのおかか和え オレンジ クレープイリチー ゆし豆腐	魚 糸かつお 豆腐 豚肉	米 黒米 昆布 こんにゃく ゴマ	キャベツ 切干大根 人参 ねぎ オレンジ	チーズ	ミルク ボンデケーキ
19日	土	真地納涼夏まつり					
21日	月	ドライカレー ひじきサラダ キャベツスープ オレンジ	牛肉 豚肉 かにかま	米 大豆 ひじき	人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ マッシュルーム 切干大根 きゅうり キャベツ コーン オレンジ	せんべい	ミルク マーブルケーキ
22日	火	沖縄そば サラダ かぼちゃクロック フルーチェ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 牛乳	米 沖縄そば ひじき かぼちゃ	レタス きゅうり トマト コーン ねぎ ほうれん草 ねぎ 人参 椎茸 みかん缶	チーズ	ミルク じゅーしー おにぎり
23日	水	ご飯 魚のマヨネーズ焼き サラダ 筑前煮 へちまのみそ汁 メロン	魚 鶏肉 卵 ヨーグルト	米 ジャが芋 わかめ 麦パン	玉ねぎ 赤パプリカ ごぼう 人参 椎茸 いんげん へちま ピーマン キャベツ きゅうり メロン	せんべい	ヨーグルト レモントースト
24日	木	あわご飯 焼肉 スパゲッティサラダ きのこのみそ汁 りんご	牛肉 卵 ハム ヨーグルト	米 あわ サラスパ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン きゅうり しめじ えのき 小松菜 りんご	バナナ	ミルク ヨーグルトケーキ
25日	金	ご飯 さんまの揚げ煮 きゅうりの甘酢和え ひじきの五目煮 豚汁 すいか	さんま 鶏肉 豚肉	米 ひじき かぼちゃ こんにゃく 大豆	きゅうり 人参 いんげん 大根 ごぼう 大根 すいか	せんべい	ミルク かぼちゃスコーン
26日	土	中華丼 中華サラダ わかめスープ 杏仁フルーツ	豚肉 ハム 卵 豆腐	米 春雨 わかめ ゴマ	白菜 人参 チンゲン菜 大根葉 杏仁缶 みかん缶 杏仁缶	チーズ	ミルク どら焼き
28日	月	ごぼう飯 鮭の照り焼き もずく酢 ゴーヤチャンプルー オレンジ えのきのみそ汁	鶏肉 鮭 卵 豆腐	米 もずく	ごぼう 人参 椎茸 きゅうり 玉ねぎ ゴーヤー えのき ねぎ ほうれん草 オレンジ	せんべい	ミルク ピーチケーキ
29日	火	スパゲッティ・ナポリタン ごぼうサラダ キャベツスープ フルーツヨーグルト	ウィンナー ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	パスタ 米 ひじき ゴマ のり	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう きゅうり キャベツ パナナ みかん缶	バナナ	ミルク 油みそおにぎり
30日	水	あわご飯 鶏肉の梅マヨ焼き きゅうりのごま和え 魅チャンプルー じゃが芋のみそ汁 オレンジ	鶏肉 卵 ツナ	米 あわ 魅 じゃが芋 わかめ	きゅうり キャベツ 人参 ゴーヤー 玉ねぎ ねぎ 梅 オレンジ	せんべい	ヨーグルト きなこクッキー
31日	木	麦ご飯 魚の甘酢あんかけ パパイヤイリチー トマトサラダ 冬瓜のみそ汁 メロン	魚 豚肉	米 ひじき あずき	玉ねぎ 赤パプリカ えのき トマト グリーンピース パパイア 人参 なら 冬瓜 貝割大根 メロン	チーズ	ミルク 小豆蒸しパン

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

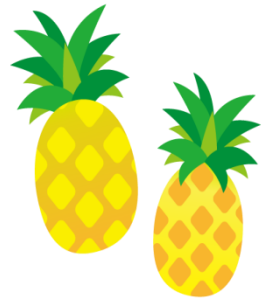
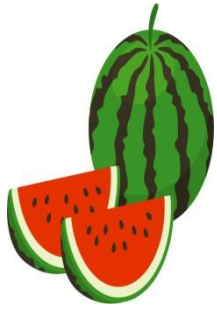


回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さ目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 つぶしバナナ	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 つぶしバナナ	全粥 さつまいもとブロッコリーの つぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 さつまいもとブロッコリーの 柔らか煮 キャベツのみそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 バナナ			(主な材料) 米 さつまいも ブロッコリー キャベツ	
2	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と小松菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 豆腐と小松菜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 かぼちゃと麩のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 かぼちゃと麩の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁
水	(主な材料) 米 人参 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 オレンジ			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩 ほうれん草	
3	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 鮭と玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 豆腐とさつまいもの つぶし煮 ささみそうめん汁	軟飯 豆腐とさつまいもの 柔らか煮 くたくたそうめん汁
木	(主な材料) 米 かぼちゃ 鮭 玉ねぎ りんご			(主な材料) 米 さつまいも 豆腐 そうめん	
4	10倍粥 大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 すまし汁 すいか	軟飯 白身魚の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 すまし汁 すいか	全粥 さつまいもと人参の つぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 さつまいもと人参の 柔らか煮 麩のすまし汁
金	(主な材料) 米 大根 白身魚 人参 すいか			(主な材料) 米 人参 キャベツ 麩	
5	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 豆腐の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 かぼちゃのつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 キャベツのみそ汁
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ ヨーグルト			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ	
7	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとほうれん草つぶし煮 人参と大根つぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみとほうれん草柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とブロッコリーの つぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 豆腐とブロッコリーの 柔らか煮 キャベツのすまし汁
月	(主な材料) 米 人参 ささみ ほうれん草 大根 オレンジ			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー キャベツ	
8	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 煮 りんご	軟飯 じゃが芋としらすの柔らか煮 人参の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 かぼちゃのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 人参 キャベツ りんご			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	
9	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人ほうれん草の つぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 オ レンジ	軟飯 白身魚とほうれん草の 柔らか煮 大根の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 人参とキャベツのつぶし煮 小松菜のみそ汁	軟飯 人参とキャベツの柔らか煮 小松菜のみそ汁
水	(主な材料) 米 大根 人参 ほうれん草 白身魚 オレンジ			(主な材料) 米 人参 キャベツ 小松菜	
10	10倍粥 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 つ ぶしバナナ	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 つぶしバナナ	全粥 かぼちゃとブロッコリーの つぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 かぼちゃとブロッコリーの 柔らか煮 豆腐のすまし汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ 人参 バナナ			(主な材料) 米 かぼちゃ ブロッコリー 豆腐	
12	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐とトマトのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 つぶしバナナ	軟飯 豆腐とトマトの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 つぶしバナナ	全粥 さつまいものつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 キャベツのみそ汁
土	(主な材料) 米 豆腐 トマト ブロッコリー バナナ			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
14	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 オ レンジ	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 キャベツと人参のつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 キャベツと人参の柔らか煮 麩のすまし汁
月	(主な材料) 米 人参 豆腐 ほうれん草 オレンジ			(主な材料) 米 キャベツ 人参 麩	
15	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 しらすとかぼちゃのつぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 すいか	軟飯 しらすとかぼちゃの柔らか煮 大根の柔らか煮 すまし汁 すいか	全粥 さつまいもとブロッコリーの つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 さつまいもとブロッコリーの 柔らか煮 白菜のみそ汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ しらす 大根 すいか			(主な材料) 米 さつまいも ブロッコリー 白菜	
16	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 ささみとかぼちゃの柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 じゃが芋と人参のつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 じゃが芋と人参の柔らか煮 ほうれん草のみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ かぼちゃ 冬瓜 ヨーグルト			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ほうれん草	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さ目安	トロトロ⇒パタパタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁 	全粥 豆腐としらすのつぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 豆腐としらすの柔らか煮 人参の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 かぼちゃのつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 キャベツのみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 しらす 人参 りんご			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ	
18	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 鮭とじゃが芋のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 オレンジ すまし汁	軟飯 鮭とじゃが芋の柔らか煮 キャベツの柔らか煮 オレンジ すまし汁	全粥 人参と大根のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 人参と大根の柔らか煮 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鮭 キャベツ オレンジ			(主な材料) 米 大根 人参 麩	
19	真地納涼夏まつり				
土					
21	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 かぼちゃと麩のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃと麩の柔らか煮 キャベツのみそ汁
月	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 オレンジ 			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩 キャベツ	
22	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 さつまいもとしらすの つぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 さつまいもとしらすの柔らか煮 人参の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 ほうれん草と人参の つぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 ほうれん草と人参の 柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ さつまいも しらす 人参 りんご			(主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ねぎ	
23	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草の つぶし煮 すまし汁 じゃが芋のつぶし煮 オレンジ	軟飯 白身魚とほうれん草の 柔らか煮 すまし汁 じゃが芋の柔らか煮 オレンジ	全粥 人参つぶし煮 かぼちゃのみそ汁	軟飯 人参の柔らか煮 かぼちゃのみそ汁
水	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 オレンジ			(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 麩	
24	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 ささみの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 マカロニかぼちゃの つぶし煮 小松菜のすまし汁	軟飯 マカロニかぼちゃの 柔らか煮 小松菜のすまし汁
木	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ キャベツ 人参 りんご			(主な材料) 米 マカロニ かぼちゃ 小松菜	
25	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 ささみときゅうりの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 ブロッコリーの柔らか煮 キャベツのすまし汁
金	(主な材料) 米 人参 ささみ きゅうり 人参 玉ねぎ りんご			(主な材料) 米 さつまいも 麩	
26	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 豆腐とほうれん草のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 豆腐とほうれん草の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 人参しらすのつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 人参しらすの柔らか煮 白菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 豆腐 ほうれん草 かぼちゃ りんご			(主な材料) 米 人参 しらす 白菜	
28	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーの つぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚とブロッコリーの 柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 さつまいもと麩のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 さつまいもと麩の柔らか煮 キャベツのみそ汁
月	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー かぼちゃ オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも 麩 キャベツ	
29	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 キャ ベツのつぶし煮 すまし汁 おろしバナナ	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 おろしバナナ	全粥 かぼちゃのつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 
火	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 人参 キャベツ バナナ			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	
30	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 きゅうりのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 じゃが芋としらすの柔らか煮 きゅうりの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 しらす きゅうり オレンジ			(主な材料) 米 人参 豆腐	
31	10倍粥 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚とトマトのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚とトマトの柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 人参と大根のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 人参と大根の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 冬瓜 りんご			(主な材料) 米 人参 大根 玉ねぎ	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



食育だより

平成 29 年 8 月

日清医療食品(株)栄養士 比嘉まり子

いよいよ本格的な夏がやって来ました。毎日暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出は避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

☀️日射病・熱射病に注意！予防ポイント☀️

外で強い日差しにさらされて起こるのが日射病、蒸して暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

① 炎天下で遊ばない

日差しが強いのは、午前 10 時ごろ～午後 2 時ごろ。この時間帯の外遊びは 30 分程で切り上げよう。

② 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

③ つばの広い帽子をかぶる

頭だけではなく、後頭部や首も日光から守ろう。

④ 子供を一人にしない

子供を車や部屋に一人で残さないこと。クーラーをつけていても危険です。

⑤ こまめな水分補給

少量の水分を 30 分の目安にこまめに飲ませよう。



夏バテ予防の食事



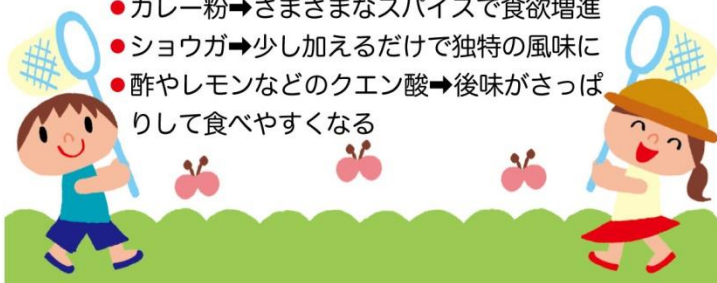
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミン C (野菜・果物)
- ビタミン B1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

