

令和 2 年

8 月

離乳食献立予定表

日	曜日	7~8ヶ月離乳中期		9~11ヶ月離乳後期		完了期離乳後期		おやつ	
		ペースト状・7倍粥		粗つぶし・全粥		一口大・軟飯		午前	午後
3	月	7分粥	そばろ野菜煮	全粥	そばろ野菜煮	軟飯	玉ねぎの肉巻き	牛乳	牛乳
18	火	だし汁		だし汁		みそ汁	果物缶	卵ボーロ	あんこクッキー
4	火	7分粥	鶏の大根煮	全粥	鶏の大根煮	軟飯	鶏の大根煮	牛乳	牛乳
21	金	だし汁	オレンジ	だし汁	オレンジ	みそ汁	オレンジ	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
5	水	7分粥	かれい煮	全粥	かれい煮	軟飯	かれい煮 ひじき大豆煮	牛乳	牛乳
20	木	だし汁	グレープフルーツ	だし汁	グレープフルーツ	すまし汁	グレープフルーツ	卵ボーロ	ウエハース
6	木	7分粥	そばろ豆腐煮	全粥	そばろ豆腐煮	軟飯	そばろ豆腐煮	牛乳	牛乳
		だし汁	メロン	だし汁	メロン	すまし汁	メロン	卵ボーロ	幼児用クッキー
7	金	7分粥	野菜あんかけ	野菜あんかけうどん		野菜あんかけうどん		牛乳	牛乳
28	金	だし汁		だし汁		すまし汁	果物缶	卵ボーロ	ウエハース
11	火	7分粥	しらす煮	全粥	しらす煮	軟飯	しらす煮	牛乳	牛乳
24	月	野菜汁		野菜汁		中華スープ	果物缶	卵ボーロ	幼児用クッキー
12	水	7分粥	鮭煮	全粥	鮭煮	軟飯	鮭煮 納豆	牛乳	牛乳
25	火	だし汁	すいか	だし汁	すいか	みそ汁	すいか	卵ボーロ	食パン
13	木	7分粥	そばろ芋煮	全粥	そばろ芋煮	軟飯	そばろ芋団子	牛乳	牛乳
26	水	だし汁		だし汁		トマトスープ	果物缶	卵ボーロ	ウエハース
14	金	7分粥	鶏のなす煮	全粥	鶏のなす煮	軟飯	鶏のなす煮	牛乳	牛乳
27	木	だし汁	バナナ	だし汁	バナナ	みそ汁	バナナ	卵ボーロ	幼児用クッキー
17	月	7分粥	肉じゃが	全粥	肉じゃが	軟飯	肉じゃが	牛乳	牛乳
31	月	野菜汁	ヨーグルト	野菜汁	ヨーグルト	コンソメスープ	ヨーグルト	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
19	水	7分粥	鮭の野菜煮	全粥	鮭の野菜煮	鮭チャーハン		牛乳	牛乳
		だし汁		だし汁		みそ汁		卵ボーロ	ウエハース

給食だより

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたなら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

