

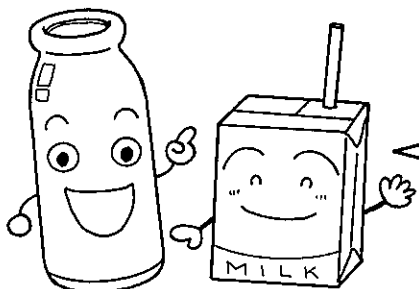
こんだて

旭ヶ丘こども園

令和6年
【離乳食】

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。 ◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。		予定献立 1 おかゆ 鶏むね肉と夏野菜の煮込み キャベツのくたくた煮 スープ 10時のおやつ(未満児) 野菜ジュース 3時のおやつ 麦茶、おかゆ	2 おかゆ 玉葱のそぼろあん 人参の甘煮 スープ 甘酒	3 おかゆ 鶏ささみの磯煮 玉葱と人参の煮物 みそ汁 りんごジュース	
5 おかゆ ラタトゥイユ ジャが芋と人参のコロコロ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	6 おかゆ かぼちゃのひき肉あんかけ ほうれん草のやわらか煮 そうめんのくたくた煮 飲むヨーグルト 麦茶、パン粥	7【みたまま祭り】 おかゆ 肉じゃが しらすときゅうりのさっぱり煮 みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ	8 おかゆ 鶏むね肉のトマト煮込み 玉葱とキャベツのうま煮 スープ 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	9 おかゆ さつま芋のそぼろ煮 なすの煮浸し みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ	10 おかゆ さけのだし煮 キャベツのくたくた煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ
12【振替休日】 おかゆ カレイの煮付け 玉葱と人参の煮物 みそ汁 飲むヨーグルト 麦茶、おかゆ	13 おかゆ カレイの煮付け 玉葱と人参の煮物 みそ汁 飲むヨーグルト 麦茶、おかゆ	14 おかゆ 鶏むね肉と人参の煮物 かぼちゃの甘煮 みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ	15 おかゆ ホッケの煮付け ブロッコリーのやわらか煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	16 おかゆ 玉葱のそぼろあん 人参ときゅうりのだし煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ	17 おかゆ 肉豆腐 ほうれん草の煮浸し みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ
19 おかゆ 大根のそぼろあん さつま芋の甘煮 スープ 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	20 おかゆ 鶏むね肉のトマト煮込み 大根と人参の煮物 うどんのくたくた煮 飲むヨーグルト 麦茶、パン粥	21【誕生会】 おかゆ 鶏ささみとキャベツのトロトロ煮 夏野菜の煮物 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ	22 おかゆ サケの煮物 ほうれん草のやわらか煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	23 おかゆ さつま芋のそぼろ煮 なすの煮浸し みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ	24 おかゆ ホッケの煮付け 玉葱のうま煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ
26 おかゆ ラタトゥイユ ジャが芋と人参のコロコロ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	27 おかゆ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 きゅうりのだし煮 そうめんのくたくた煮 飲むヨーグルト 麦茶、おかゆ	28 おかゆ カレイの煮付け ブロッコリーと玉葱のうま煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ	29 おかゆ 肉豆腐 マッシュポテト みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	30 おかゆ 鶏ささみと大根の煮物 しらすときゅうりのさっぱり煮 みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ	31 おかゆ キャベツのそぼろ煮 人参とブロッコリーの煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ

牛乳・乳製品をとりましょう



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

* 冷たい物の食べすぎに注意 *

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。