



こんだて



旭ヶ丘こども園

令和6年
【離乳食】

月	火	水	木	金	土
1 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮物 豆腐のとろとろ煮 みそ汁 野菜ジュース	2 おかゆ ラタトゥイユ きゅうりと人参のだし煮 スープ 飲むヨーグルト	3 おかゆ ホッケの煮付け じゃが芋のころころ煮 みそ汁 甘酒	4 おかゆ 肉豆腐 三色納豆 みそ汁 野菜ジュース	5【七夕集会】 おかゆ 鶏むね肉のトマト煮 さつま芋の甘煮 そうめんのくたくた煮 甘酒	6 おかゆ 鶏ささみと玉葱のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 みそ汁 りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、パン粥	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
8 おかゆ 豆腐のそぼろあん なすのみそ煮 スープ 野菜ジュース	9 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 大根のころころ煮 そうめんのくたくた煮 飲むヨーグルト	10 おかゆ 鮭のだし煮 かぼちゃと人参の煮物 スープ 甘酒	11 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 野菜ジュース	12 おかゆ キャベツのひき肉あんかけ 玉葱とじゃが芋のうま煮 スープ 甘酒	13 おかゆ 肉豆腐 ほうれん草としらすのだし煮 みそ汁 りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、パン粥	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
15【海の日】 	16 おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりと人参のだし煮 うどんのくたくた煮 飲むヨーグルト	17 おかゆ ラタトゥイユ ブロッコリーのやわらか煮 スープ 甘酒	18 おかゆ 鶏むね肉とキャベツの煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁 野菜ジュース	19 おかゆ 肉じゃが お麩のとろとろ煮 みそ汁 甘酒	20 おかゆ カレーの煮付け さつま芋の甘煮 みそ汁 りんごジュース
	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
22 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮込み 豆腐のとろとろあんかけ みそ汁 野菜ジュース	23 おかゆ 玉葱とひき肉のあんかけ 根菜の煮物 そうめんのくたくた煮 飲むヨーグルト	24 おかゆ カレーの磯煮 キャベツのくたくた煮 スープ 甘酒	25 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 ほうれん草としらすのだし煮 みそ汁 野菜ジュース	26【誕生会】 おかゆ 鶏むね肉とキャベツのみそ煮 たっぷり野菜のトマト煮 スープ 甘酒	27 おかゆ 鮭のだし煮 大根のとろとろ煮 みそ汁 りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、パン粥	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
29 おかゆ 豆腐のそぼろあん なすのみそ煮 みそ汁 野菜ジュース	30 おかゆ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 さつま芋の甘煮 うどんのくたくた煮 飲むヨーグルト	31 おかゆ ホッケの煮付け じゃが芋と人参の煮物 スープ 甘酒	予定献立	◎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。	
麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ		

こまめな水分補給を

夏は熱中症対策のためにも、こまめな水分補給が必要です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめ。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒などを持っていきましょう。



夏野菜を食べて 体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるので、水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。

