



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。 | | 4 おかゆ ほっけの煮付け ほうれん草の納豆和え みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ | 2 おかゆ 豆腐のそぼろあん 人参のだし煮 スープ 野菜ジュース 麦茶、おかゆ | 3【憲法記念日】 | 4【みどりの日】 |
| 6【振替休日】 | 7 おかゆ 鶏もも肉と玉葱の煮物 キャベツのやわらか煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、おかゆ | 8 おかゆ かれいのおろし煮 人参のココロ煮 みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ | 9 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ | 10 おかゆ キャベツと鶏ささみの煮物 ブロッコリーと玉葱のうま煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ | 11 おかゆ 肉豆腐 大根と人参の煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ |
| 13 おかゆ 鶏むね肉と人参の煮物 キャベツのくたくた煮 スープ 野菜ジュース 麦茶、おかゆ | 14 おかゆ さつまいものそぼろあん きゅうりのだし煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、パン粥 | 15 おかゆ 鮭のだし煮 人参とほうれん草の煮浸し みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ | 16 おかゆ かぼちゃのひき肉あんかけ 三色納豆丼 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ | 17 おかゆ 鶏ささみとたっぷり野菜のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ | 18 おかゆ ほっけの煮付け じゃが芋のとろとろ煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ |
| 20 おかゆ 肉じゃが 大根と人参の煮物 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ | 21 おかゆ 鶏ささみと根菜の煮物 ブロッコリーのだし煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、パン粥 | 22 おかゆ かれいのだし煮 玉葱のうま煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ | 23 おかゆ 鶏もも肉のトマト煮込み きゅうりと人参のだし煮 スープ 野菜ジュース 麦茶、おかゆ | 24 おかゆ 豆腐としらすのあんかけ さつまいもの甘煮 みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ | 25 おかゆ 鶏ささみと玉葱のうま煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ |
| 27 おかゆ 鶏むね肉と人参の煮物 キャベツのくたくた煮 スープ 野菜ジュース 麦茶、おかゆ | 28 おかゆ キャベツのそぼろあん 玉葱と人参のだし煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、おかゆ | 29 おかゆ 鮭のだし煮 ほうれん草の納豆和え スープ 甘酒 麦茶、おかゆ | 30 おかゆ 肉豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ | 31 おかゆ キャベツと鶏ささみの煮物 ブロッコリーと玉葱のうま煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ | 予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ |

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体をしっかり休めて疲れをとるだけでなく、「寝る子は育つ」といわれるように体の成長を促します。睡眠が足りないと、食欲がなくなったり、日中に眠くて不機嫌になったりします。しっかり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。



しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。

