



7月の予定献立表



御幸保育園

離乳児

日	曜日	AMおやつ	昼食	3:00おやつ
1	水	ヨーグルト	お七タバイキング♪にゅうめん そぼろ煮 野菜煮 フルーツ みそ汁	おじゃ
		ヨーグルト	そうめん にんじん ブロッコリー めんつゆ 鶏肉 キャベツ さつまいも だし かたくり粉 かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも ほうれん草 だし パナナ カリフラワー みそ	ごはん にんじん だし
2	木	食パン	おかゆ 肉じゃが 根菜煮 フルーツ みそ汁	マッシュポテト
		食パン	おかゆ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも めんつゆ かたくり粉 キャベツ ブロッコリー さつまいも カリフラワー だし パナナ かぼちゃ みそ だし	じゃがいも 塩
3	金	ビスケット	おかゆ 豆腐と野菜の炊き合わせ 野菜煮 フルーツ みそ汁	ヨーグルト
		ビスケット	おかゆ 豆腐 かぼちゃ だし かたくり粉 にんじん 玉ねぎ カリフラワー ほうれん草 だし パナナ ブロッコリー みそ だし	ヨーグルト
4	土	おまかせ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	お菓子 麦茶
		おまかせ	うどん にんじん 玉ねぎ めんつゆ さつまいも ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ だし パナナ	お菓子 麦茶
6	月	ヨーグルト	おかゆ そぼろ煮 根菜煮 マッシュポテト みそ汁	食パン
		ヨーグルト	おかゆ 鶏肉 かぼちゃ カリフラワー だし かたくり粉 にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ だし じゃがいも 塩 さつまいも みそ だし	食パン
7	火	バナナ	おかゆ 魚と野菜の炊き合わせ 煮浸し キャベツ煮 みそ汁	ふかし芋
		バナナ	牛乳 おかゆ たら にんじん 玉ねぎ めんつゆ かたくり粉 ブロッコリー 大根 カリフラワー かぼちゃ だし キャベツ だし ほうれん草 みそ だし	さつまいも
8	水	ハイハイ	おかゆ 鶏肉と野菜の炊き合わせ 煮浸し さつまいも煮 みそ汁	おじゃ
		ハイハイ	おかゆ 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ だし かたくり粉 ほうれん草 にんじん ブロッコリー カリフラワー だし さつまいも じゃがいも みそ だし	ごはん ブロッコリー だし
9	木	バナナ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 野菜煮 キャベツ煮 みそ汁	ふかし芋
		バナナ	おかゆ 豆腐 鶏肉 ブロッコリー だし かたくり粉 にんじん 玉ねぎ さつまいも ほうれん草 だし キャベツ だし かぼちゃ みそ だし	さつまいも
10	金	ビスケット	おかゆ 煮魚 根菜煮 かぼちゃ煮 みそ汁	ヨーグルト
		ビスケット	おかゆ たら めんつゆ かたくり粉 大根 ブロッコリー さつまいも にんじん だし かぼちゃ だし カリフラワー みそ だし	ヨーグルト
11	土	おまかせ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	お菓子 麦茶
		おまかせ	うどん ブロッコリー カリフラワー だし にんじん 玉ねぎ さつまいも 大根 だし パナナ	お菓子 麦茶
13	月	ハイハイ	おかゆ 鶏肉と野菜の炊き合わせ 根菜煮 ブロッコリー煮 みそ汁	ふかし芋
		ハイハイ	おかゆ 鶏肉 かぼちゃ だし かたくり粉 カリフラワー にんじん じゃがいも ほうれん草 みそ だし ブロッコリー だし さつまいも みそ だし	さつまいも
14	火	ヨーグルト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 煮浸し キャベツ煮 みそ汁	食パン
		ヨーグルト	おかゆ 豆腐 鶏肉 にんじん だし かたくり粉 ほうれん草 カリフラワー かぼちゃ さつまいも だし キャベツ だし ブロッコリー みそ だし	食パン
15	水	ビスケット	おかゆ 煮魚 野菜煮 きゅうり煮 みそ汁	マカロニ煮
		ビスケット	おかゆ たら にんじん 玉ねぎ めんつゆ かたくり粉 かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 だし きゅうり だし 大根 みそ だし	マカロニ だし

*材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。 *魚は骨無しを使用しています

令和8年



熱中症に注意しよう!!

水分補給のタイミングは？

のどが渇いてからの水分補給ではなく、
のどの乾く前に水分補給することが大切です。



どんな飲み物がいいの？



飲み物を選ぶ際には飲み物に含まれる糖分に気を付ける必要があります。甘い飲み物は飲みすぎると食欲を減少させ、食事に影響してきます。食事が減ると夏バテに繋がりが悪循環となってしまう。また乳児期から幼児期は味覚が形成される時期です。甘いものの取りすぎは味覚の発達を妨げます。

【スポーツドリンク】

糖分が多いです。たくさん汗をかいた時や暑さでぐったりしている時、高熱が出ている時など体調がすぐれない時は適しています。糖分の少ない子供向けのものを選ぶか、水で薄めて飲むことをおすすめします。



【水・麦茶】

日常の水分補給であれば、水や麦茶でも問題はありませぬ。喉が渇く前から補給しておくことが大切です。

