

# 8月離乳食献立予定表

## 《今月の目標》

暑さに負けずに何でも食べましょう



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、ブロッコリー、カリフラワー、鮭のあんかけ</li> <li>いんげんのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、ピーマンのみそ煮</li> <li>わかめ、鶏肉入りうどん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>じゃが芋、人参、きゅうりのやわらか煮</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>大根、人参、きゅうりのあんかけ</li> <li>いんげん、玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>ブロッコリー、人参、カリフラワーの鶏そぼろ煮</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<p>夏まつり</p>
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、きゅうり、かぼちゃのやわらか煮</li> <li>豆腐とほうれん草のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、玉ねぎ、ピーマンのそぼろ煮</li> <li>人参、玉ねぎ、おくらのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>赤魚、人参、きゃべつ、ほうれん草のあんかけ</li> <li>わかめ、豆腐のみそ汁</li> </ul>	<p>山の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、ブロッコリー、カリフラワーのあんかけ</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉、人参、わかめ入りうどん</li> <li>バナナ</li> </ul>
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>ブロッコリー、人参のやわらか煮</li> <li>豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、きゅうり、じゃが芋のあんかけ</li> <li>人参、玉ねぎ、きゃべつのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>ホッケ、人参の鶏そぼろ煮</li> <li>豆腐、小松菜のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>かぼちゃ、玉ねぎのそぼろ煮</li> <li>人参、きゃべつのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、きゅうりのあんかけ</li> <li>人参、かぼちゃのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉、人参、玉ねぎ、わかめ入りうどん</li> <li>バナナ</li> </ul>
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、きゃべつ、ほうれん草の鶏そぼろ煮</li> <li>じゃが芋、豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏ササミ、ピーマン、かぼちゃのあんかけ</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、きゅうりのそぼろあんかけ</li> <li>かぼちゃ、人参、豆腐、いんげんのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉、人参、ピーマン、じゃが芋のみそ煮</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鱈、ブロッコリー、人参やわらか煮</li> <li>豆腐、玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉、人参、わかめ入りうどん</li> <li>バナナ</li> </ul>
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>かぼちゃ、玉ねぎ、人参のそぼろあんかけ</li> <li>きゃべつ、人参のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>豚ひき肉、人参、玉ねぎ、きゅうりのやわらか煮</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>人参、玉ねぎ、カリフラワーのそぼろ煮</li> <li>玉ねぎ、人参のスープ</li> </ul>			

### 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。

### 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。