

# 7月離乳食献立予定表

## 《今月の目標》

好き嫌いをしないで何でも食べて

夏バテを防ぎましょう



1日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、わかめ入りうどん</li> <li>• パナナ</li> </ul>

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、ブロッコリー、きゃべつのあんかけ</li> <li>• わかめと豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、きゅうり、じゃが芋のやわらか煮</li> <li>• 人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 鮭、人参、きゃべつのやわらか煮</li> <li>• 玉ねぎ、ほうれん草のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• かぼちゃ、玉ねぎ、なすのあんかけ</li> <li>• 人参、白菜のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• じゃが芋、きゅうりのやわらか煮</li> <li>• ほうれん草入りうどん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、わかめ入りうどん</li> <li>• パナナ</li> </ul>
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• じゃが芋、人参、きゅうりのやわらか煮</li> <li>• 人参、きゃべつ、ほうれん草のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、豆腐の鶏そぼろ煮</li> <li>• かぼちゃ、なす、人参のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、じゃが芋のみそ煮</li> <li>• 玉ねぎ、人参のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 鮭、人参、きゅうりのあんかけ</li> <li>• いんげんのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、きゅうり、かぼちゃのやわらか煮</li> <li>• 人参、わかめ入りスープ</li> </ul>	<p>夏まつり</p>
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
<p>海の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• かぼちゃ、いんげん、なす、ブロッコリーのやわらか煮</li> <li>• 人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、玉ねぎ入りスパソテー</li> <li>• なすと豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、きゅうり、じゃが芋のあんかけ</li> <li>• 人参、かぼちゃのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 鱈、ブロッコリー、人参のやわらか煮</li> <li>• 豆腐と小松菜のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、わかめ入りうどん</li> <li>• パナナ</li> </ul>
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、玉ねぎ、カリフラワーのやわらか煮</li> <li>• 玉ねぎ、人参のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、玉ねぎ、なすのあんかけ</li> <li>• 人参・きゃべつのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 白身魚、人参のやわらか煮</li> <li>• 豆腐と小松菜のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 鶏ササミ肉、きゅうりのあんかけ</li> <li>• 人参のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、きゅうり、かぼちゃのやわらか煮</li> <li>• 人参、玉ねぎ入りそうめん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、玉ねぎ、わかめ入りうどん</li> <li>• パナナ</li> </ul>
31日 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五倍がゆ</li> <li>• 人参、じゃが芋、きゅうりのあんかけ</li> <li>• 人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>					



## 手づかみ食べを しっかりさせましょう

10 か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



## 水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6 か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。

