

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"> • 五倍がゆ • 人参、わかめ入りうどん • パナナ

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



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とさせることで、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。

