

7月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園

(令和7年7月1~7月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ	
1	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・キャベツのしらす煮・根菜煮	ほうれん草お餅ケーキ	
2	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・おかか煮	鮭おにぎり	
3	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・納豆和え	バナナ	
4	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・ほうれん草のお浸し	ビスケット	
5	土	 みたままつり 			
7	月	ウエハース	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	バナナクッキー	
8	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・トマト煮	ウエハース	
9	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・小松菜とひじきの和え物	とうもろこし	
10	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	ほうれん草蒸しパン	
11	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・根菜煮	ビスケット	
12	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・じゃが芋の煮物	たまごぼーろ	
14	月	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・豆腐のツナ煮	食パン	
15	火	はいはいん	野菜うどん・果物	ビスケット	
16	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・小松菜のしらす煮・スティック野菜	ホットケーキ	
17	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・おかか煮	たまごぼーろ	
18	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・鶏つくね・ほうれん草のお浸し	クッキー	
19	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん	
22	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・南瓜煮	しらすおにぎり	
23	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・鶏つくね・スティック野菜	食パン	
24	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・キャベツのおかか煮	人参クッキー	
25	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	南瓜蒸しパン	
26	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん	
28	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・ブロッコリーサラダ	バナナ	
29	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・スティック野菜	ほうれん草お餅ケーキ	
30	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・ほうれん草の煮浸し	おにぎり	
31	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・煮魚・じゃが芋の煮物	コーンパン	

乳幼児の水分補給

暑い季節になってきました。赤ちゃんは大人に比べ、たくさんの水分が必要です。後期食になりミルクの量が減ってきたら、食事やお出かけ、お風呂入りなど、こまめな水分補給を意識しましょう。

普段の水分補給には、湯冷ましやノンカフェインのお茶（麦茶など）が良いですね。乳児用イオン飲料やジュースは糖分が多いので、常用するのはやめましょう。また、暑い日には冷たい飲み物を与えたいと思いますが、乳児は大人に比べて内臓が弱いので、冷たい飲み物は与えすぎないようにしましょう。子どもの飲み物は常温でも大丈夫ですよ。



