

6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6年6月1~6月30日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・そばろ煮・キャベツのおかか煮	ウエハース
3	月	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・野菜炒め・じゃが芋の煮物	鮭おにぎり
4	火	ビスケット	野菜うどん・果物	ホットケーキ
5	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・ほうれん草の海苔和え	クッキー
6	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・ブロッコリーおかか和え	ほうれん草ホットケーキ
7	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・ひじきとキャベツの煮物	蒸しパン
8	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん
10	月	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・野菜のツナ煮・スティック野菜	うどん
11	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・ブロッコリーの煮物	蒸しパン
12	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・野菜のトマト煮	小松菜そばろおにぎり
13	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・おかか煮	にんじんホットケーキ
14	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・そばろ煮・小松菜とひじきの和え物	食パン
15	土	かぼちゃポーロ	野菜うどん・果物	ウエハース
17	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	しらすおにぎり
18	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・肉団子・根菜煮	蒸しパン
19	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・夏野菜のそばろ煮・ほうれん草のおかか煮	ひじきおにぎり
20	木	かぼちゃポーロ	野菜うどん・果物	焼きドーナツ
21	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	ホットケーキ
22	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐のそばろ煮・ほうれん草の海苔和え	はいはいん
24	月	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・チンゲン菜の和え物	パン
25	火	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・そばろとトマトの煮物・スティック野菜	はいはいん
26	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・高野豆腐の煮物	ウエハース
27	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・ほうれん草のおかか煮	マカロニの煮物
28	金	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・煮浸し	かぼちゃの煮物
29	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん

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、お風呂上りなど、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くりますが、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。

6月4日は虫歯予防の日

口の中に食べ物が長時間残っていると虫歯になりやすくなります。食後は歯の汚れを落とすために水や麦茶を飲むようにしましょう。歯みがきをする場合は1日1回夜に行い、強くこすらずに優しく磨いてあげましょう。(※乳歯が20本揃う頃には、なるべく朝・夜の2回磨いてあげましょう。)

ペーストタイプの歯みがき粉は、ぶくぶくうがいができる2歳頃から使用できます。フッ素入りのスプレーやジェルタイプの歯みがき粉は0歳児から使えるものもあるので、虫歯予防に使ってみましょう。

