

6月 離乳食献立表

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和3年6月1～6月30日) 後期食

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・お浸し	ビスケット
2	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	南瓜のホットケーキ
3	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・小松菜のお浸し	ウエハース
4	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	ほうれん草蒸しパン
5	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・おかか煮	はいはいん
7	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	果物
8	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・ほうれん草のお浸し	蒸しパン
9	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・おかか煮	うどん
10	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・大根の煮物	人参蒸しパン
11	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	食パン
12	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
14	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜の煮びたし	おにぎり
15	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ほうれん草のお浸し	ビスケット
16	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・じゃがいもの煮物	食パン
17	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・煮魚・小松菜のお浸し	バナナ
18	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・根菜煮	蒸しパン
19	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・お浸し	はいはいん
21	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜の煮びたし	ホットケーキ
22	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・根菜煮	ビスケット
23	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	果物
24	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	ホットケーキ
25	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・お浸し	蒸しパン
26	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ほうれん草のお浸し	ウエハース
28	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・しらす煮・おかか煮	蒸しパン
29	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・ほうれん草のおかか和え	おにぎり
30	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	小松菜蒸しパン

乳児期の水分補給どうすればよい？

赤ちゃんは大人に比べて、たくさんの水分が必要です。お食事やおでかけのとき、お風呂あがりなどこまめな水分補給を意識しましょう。また、夏場など汗をたくさんかいたときは、特に注意して水分補給を行うことが大切です。普段の水分補給では、湯冷まし（一度沸かしたお湯を冷ましたもの）やノンカフェインの麦茶がよいでしょう。乳幼児用イオン飲料は糖分も多く含むため、熱や下痢の時にはおすすめてですが、元気な時に与える必要はありません。暑い日には冷たいお水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、与え過ぎないようにお水の量にも気をつけましょう。

