

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4年6月1日～6月30日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	水	赤ちゃんせんべい	軟飯・みそ汁・じゃが芋のそぼろ煮・ブロッコリーのおかか煮	ひじきおにぎり
2	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・高野豆腐の煮物	そうめん汁
3	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	蒸しパン
4	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース
6	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・ほうれん草のお浸し	南瓜のホットケーキ
7	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	バナナ
8	水	赤ちゃんせんべい	軟飯・みそ汁・豆腐の煮物・キャベツとひじきの煮物	トマトとツナのそうめん炒め
9	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・ブロッコリーのトマト煮	ほうれん草蒸しパン
10	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・小松菜のおかか和え	食パン
11	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース
13	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・肉団子と野菜の煮物・南瓜煮	たまごボーロ
14	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・スティック野菜	お好み焼き
15	水	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・しらす煮・キャベツとひじきの煮物	南瓜の蒸しパン
16	木	赤ちゃんせんべい	軟飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・根菜煮	果物
17	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツのおかか煮	ほうれん草蒸しパン
18	土	ウエハース	野菜うどん・果物	赤ちゃんせんべい
20	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・スティック野菜	果物
21	火	赤ちゃんせんべい	軟飯・うどん汁・しらす煮・チンゲン菜とひじきの煮物	蒸しパン
22	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・野菜炒め	ひじきおにぎり
23	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ほうれん草のトマト煮	食パン
24	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・茄子のそぼろ煮・しらす煮	ホットケーキ
25	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース
27	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	人参クッキー
28	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・おかか煮	赤ちゃんせんべい
29	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・ひじき入りハンバーグ・根菜煮	バナナホットケーキ
30	木	赤ちゃんせんべい	軟飯・みそ汁・焼き魚・おかか煮	焼きうどん

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ありませんが、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。

