

くじら認定こども園 離乳食献立表【8月】

栄養士より

毎月19日は食育の日。

今月は和歌山県の献立を提供します。

和歌山では戦前からラーメンが食されたと言われており井手商店の中華そばは有名で、かつて日本一美味しいラーメンに選ばれたこともあります。南高梅は梅の生産量日本一を誇る和歌山を代表する品種です。みかんの生産量日本一、生鮮マグロの水揚げ量日本一。和歌山は本州最南端に位置し温暖な気候で果樹の栽培が盛んです。また紀伊半島沖の黒潮があるため漁業も盛んです。お楽しみに。

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	月	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、トマトサラダ	ホットケーキ
2	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃが芋の煮物	ジャムサンド
3	水	おかゆ	豆乳スープ	とりの煮物、きゅうりのサラダ	せんべい
4	木	パンがゆ	キャベツスープ	レバーバーグ、にんじんのマリネ	スイートポテト
5	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃのサラダ	きな粉バナナ
6	土	煮込みうどん	すまし汁	とうふと青菜の煮物	せんべい
7	日				
8	月	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、きゅうりの和え物	フルーツポンチ
9	火	おかゆ	ごもく汁	さかなのコーンマヨ焼き、ナスの煮物、スマイルポテト	ジャムサンド
10	水	ぼんがゆ	やさいスープ	とうふの煮物、コールスローサラダ	おかゆ
11	木			山の日	
12	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、マッシュポテト	五平もち
13	土			お弁当	
14	日				
15	月			お弁当	
16	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、かぼちゃの煮物	おはぎ
17	水	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、野菜のソテー	きな粉マカロニ
18	木	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、かぼちゃの煮物、フルーツカクテル	おかゆ
19	金	煮込みうどん		きゅうりの和えもの、みかんゼリー	ツナサンド
20	土	おかゆ	すまし汁	とりのやさいの煮物、きゃべつの和え物	せんべい
21	日				
22	月	おかゆ	すまし汁	さかなのつけ焼き、にんじんの煮物	いももち
23	火	おかゆ	玉ねぎスープ	八宝菜、きゅうりの和え物	蒸しパン
24	水	おかゆ	ポタージュスープ	さかなの煮物、マカロニサラダ	せんべい
25	木	にゅうめん	すまし汁	とりの煮物、かぼちゃの煮物	フルーツゼリー
26	金	おかゆ	すまし汁	豆腐の炒め煮、きゅうりの和え物、オレンジ	ふかし芋
27	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、チキンサラダ	せんべい
28	日				
29	月	おかゆ	すまし汁	さかなのあんかけ、にんじんの煮物	フルーツサンド
30	火	おかゆ	冬瓜のスープ	とりの煮物、きゃべつの煮物、バナナ	おかゆ
31	水	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、きゅうりの和え物、フルーツヨーグルト	コーンフレーク煮

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。



☆都合により献立を変更する場合がございます