



献立表



《 給食目標 》

・食事の雰囲気を楽しみましょう。



日	曜	献立名
1	火	おかゆ 肉じゃが風煮物 野菜スープ バナナ
2	水	おかゆ 鮭とカリフラワーのだし煮 大根のみそ汁
3	木	おかゆ 鶏肉と根菜のコロコロ煮 チンゲン菜スープ オレンジ
4	金	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト
5	土	おかゆ さつまいもの煮物 うどん汁 バナナ
7	月	おかゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 ほうれん草のすまし汁
8	火	おかゆ 鮭と豆腐のあんかけ煮 小松菜のみそ汁
9	水	おかゆ 鶏ササミとブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ
10	木	おかゆ 肉じゃが風煮物 人参入りスープ ヨーグルト
11	金	海の日
12	土	おかゆ かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
14	月	おかゆ ツナとキャベツのあんかけ煮 わかめスープ
15	火	おかゆ 鶏ササミとさつまいも煮物 麩とブロッコリーのスープ
16	水	おかゆ カリフラワーのそぼろ煮 すまし汁 バナナ
17	木	おかゆ 豚肉とキャベツのトロトロ煮 玉ねぎのみそ汁
18	金	おかゆ 鶏肉と青菜の煮物 根菜入りスープ メロン
19	土	おかゆ じゃが芋の煮物 うどん汁 バナナ
21	月	おかゆ 野菜の鶏そぼろあんかけ 豆腐のみそ汁
22	火	おかゆ 豚ひき肉となすのそぼろ煮 もやしと人参のスープ バナナ
23	水	おかゆ ひじき入り根菜の煮物 夕顔のみそ汁
24	木	おかゆ 豚ひき肉と花野菜のあんかけ煮 わかめ入りスープ ヨーグルト
25	金	おかゆ 鱈と豆腐のだし煮 じゃが芋のみそ汁
26	土	おかゆ かぼちゃの甘煮 うどん汁 バナナ
28	月	おかゆ キャベツとニンジンのおひたし 具だくさんうどん
29	火	おかゆ 鶏ササミ肉と根菜のコロコロの煮 野菜スープ すいか
30	水	おかゆ ブロッコリーのツナあんかけ 玉ねぎのスープ ヨーグルト
31	木	おかゆ 白身魚入り豆腐 なすのみそ汁 オレンジ

○水分補給のポイント○

子どもは大人よりも体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです(生後3ヶ月位までは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。