

日		幼児食			午前	離乳食 5～6カ月頃	離乳食 7カ月頃～	
		午前	昼食	午後おやつ		昼食	午後	
2	月	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(大豆) トマトスープ	全がゆ(米20) 大豆と野菜の煮物(ポテト) トマトスープ	チーズリゾット (米20・ミルク・野菜・片栗) オレンジ
3	火	牛乳	パン レバーボール ボイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) レバーと野菜のケチャップ煮(ポテト) キャベツスープ	おにぎり(米20・野菜) ミルクスープ(野菜)
4	水	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚すり流し 野菜スープ	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	にゅうめん(素麺・ミンチ・野菜) 胡瓜サラダ(人参)
5	木	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめ中華スープ	プリン	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ポテトそぼろ煮(片栗) わかめスープ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
6	金	牛乳	パン パンサンスウ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 ＊くろくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 春雨のそぼろ炒め(野菜) 豆腐スープ(野菜)	黄粉がゆ(米20) 野菜スープ
7	土	牛乳	おにぎり 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ 豆腐スープ	おにぎり(米10) 炒めビーフン(ミンチ・野菜) わかめスープ	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ
9	月	牛乳	ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(野菜・豆腐) オクラサラダ	卵がゆ(米20・野菜) 人参スティック
10	火	牛乳	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) さつまいもサラダ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
11	水	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラガス にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	＊あじさいゼリー ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	ミルクがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
12	木	牛乳	パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・オニオンスープ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
13	金	牛乳	ガバオライス コーンスープ 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ オレンジ	固形ヨーグルト 	ミルク	おじや(米10・白身魚・野菜・だし) すまし汁(野菜)	おじや(米20・白身魚・野菜・だし) 胡瓜サラダ コーンスープ・オレンジ	焼いも ヨーグルト
14	土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜の卵とじ
16	月	牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け トマト 胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 ＊キャラットちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚すり流し すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ムニエル(小麦粉・バター) ポテト 野菜スープ	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
17	火	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト
18	水	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(大豆) トマトスープ	全がゆ(米20) 大豆と野菜の煮物(ポテト) トマトスープ	チーズリゾット (米20・ミルク・野菜・片栗) オレンジ
19	木	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめ中華スープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ポテトそぼろ煮(片栗) わかめスープ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
20	金	牛乳	パン パンサンスウ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 春雨のそぼろ炒め(野菜) 豆腐スープ(野菜)	黄粉がゆ(米20) 野菜スープ
21	土	牛乳	おにぎり 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ 豆腐スープ	おにぎり(米10) 炒めビーフン(ミンチ・野菜) わかめスープ	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ
23	月	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 ＊バターコーン おにぎり	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜の卵とじ
24	火	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラガス にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊フルーツポンチ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	ミルクがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
25	水	牛乳	ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(野菜・豆腐) オクラサラダ	卵がゆ(米20・野菜) 人参スティック
26	木	牛乳	パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・オニオンスープ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
27	金	牛乳	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 ＊カルピス寒天	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) さつまいもサラダ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
28	土	 運動会 						
30	月	牛乳	ごはん 豚肉と野菜の生姜風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 ＊蒸しトウモロコシ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト

こまめな水分補給を

子どもは大人に比べ、身体の水分の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。飲ませるものは、甘いものを避け、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児用のイオン飲料が適しています。



お風呂の途中の水分補給としてコップ飲みの練習を行うと、こぼした時の片付けのストレスが軽減します。暑い時期の水浴びなどの際にも、練習の機会として活用してみてもいいでしょうか。