

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	
1	水	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ すまし汁	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20) 野菜スープ
2	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 メロンパン	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	焼いも 野菜スープ
3	金	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 ＊果物の ヨーグルト和え	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) ブロッコリー	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(白身魚・野菜) ブロッコリー	おにぎり(米20・野菜) バナナヨーグルト
4	土	🎈🎉🎊 体育サーキット リズムジャンプ発表会 🎊🎉🎈						
6	月	牛乳	卵うどん バナナ 	牛乳 ＊さつまいも団子	ミルク	バナナうどん(麺・野菜・だし) ポテトマッシュ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	さつまいも団子(片栗粉・バター) 野菜スープ
7	火	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚・かぼちゃの含め煮 すまし汁(野菜)	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
8	水	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜つぶし煮 豆腐のすまし汁	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(米20) すまし汁(野菜)
9	木	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜サラダ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) おろしりんご煮
10	金	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ＊豆腐の お好み焼き	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) 春雨の炒め物(ミンチ・野菜) 野菜スープ	豆腐入りお好み焼き (キャベツ・ケチャップ) 野菜スープ
11	土	牛乳	パン ソイミートペネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 大豆のつぶし煮(野菜) 野菜スープ	全がゆ(米20) 大豆のポテト煮(ミンチ・ケチャップ) キャベツスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
14	火	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 白菜のトロトロ煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 白菜のそぼろ煮(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) 人参スティック
15	水	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊チーズスコーン	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗粉) すまし汁(野菜)	チーズ蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ
16	木	牛乳	ごはん レバーの照り煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜サラダ	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) みそ汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
17	金	牛乳	おにぎり 汁ビーフン バナナ	牛乳 ＊きなこトースト	ミルク	バナナがゆ(米10) 野菜スープ	おにぎり(米20) 汁ビーフン(ミンチ・野菜) バナナ	きな粉パンがゆ(ミルク) 野菜スープ
18	土	牛乳	焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	ミルク	煮込みうどん(麺・だし・野菜) 野菜サラダ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	野菜がゆ(米20) 野菜スープ
20	月	牛乳	パン ソイミートペネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 ＊かしわおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 大豆のつぶし煮(野菜) 野菜スープ	全がゆ(米20) 大豆のポテト煮(ミンチ・ケチャップ) キャベツスープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
21	火	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ すまし汁	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・すまし汁(野菜)	卵がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
22	水	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜つぶし煮 豆腐のすまし汁	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(米20) すまし汁(野菜)
23	木	牛乳	森のごはん 野菜サラダ 豚ヒレのたった揚げ 麩とわかめのすまし汁 みかん	プリン 	ミルク	おじや(米10・野菜・だし) 野菜サラダ みかん	おじや(米20・ミンチ・野菜・だし) 野菜サラダ すまし汁(野菜) みかん	ミルクがゆ(米20・野菜) ヨーグルト
24	金	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚・かぼちゃの含め煮 すまし汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
25	土	牛乳	おにぎり 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	バナナがゆ(米10) 野菜スープ	おにぎり(米20) 汁ビーフン(ミンチ・野菜) バナナ	おじや(米20・ミンチ・野菜) さつまいもスティック
27	月	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 ＊青のり蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) ブロッコリー	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(白身魚・野菜) ブロッコリー	おにぎり(米20・野菜) バナナヨーグルト
28	火	牛乳	ごはん 煮魚 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニの黄粉 あえ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗粉) すまし汁(野菜)	きな粉がゆ(米20) 野菜スープ
29	水	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜サラダ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) ヨーグルト
30	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
31	金	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 白菜のトロトロ煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 白菜のそぼろ煮(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) 人参スティック

🦷

乳歯の虫歯は 要注意

「乳歯が虫歯になっても、生え変わるから大丈夫」と思っていないませんか。でも乳歯が虫歯になると、歯の噛み合わせや歯並びなど、さまざまな影響が出てきます。



うまくかめなくなり、十分な栄養がとれない。



永久歯の歯並びに、影響する。



かむ回数が減り、唾液も減るので、さらに虫歯のリスクが高まる。



歯ぐきにまで細菌が入り、永久歯が、変色や虫歯の状態で生えてくる。

🦷

歯磨きが難しい時は食後に白湯を

乳歯が生え始めたらガーゼで、乳白歯が生えてきたら歯ブラシを使って歯磨きを。でも、子どもが嫌がることもありますよね。そんなときは食後に白湯を飲むのもよいです。口の中がさっぱりして、「これで食事はおいしい」という、切り替えの合図にもなりますよ。

🦷

●乳歯が生え始めたら



白湯を飲んで、すっきりしようね