

令和7年 7月分 離乳食献立表

晴見保育園

日	曜	前期食(ごっくん)	中期食(もぐもぐ)		後期食(かみかみ)	
		午 前 (10:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)
1日	火	10倍粥 魚と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 鮭の野菜あんかけ 野菜煮 すまし汁	7倍粥 擬製豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁	5倍粥 鮭の野菜あんかけ スティック野菜 すまし汁	5倍粥 擬製豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁
15日				7倍粥 魚の竜田揚げ煮 大根煮 味噌汁		5倍粥 さばの竜田揚げ煮 大根煮 味噌汁
29日				7倍粥 厚揚げの味噌煮 小松菜の煮物 スープ		5倍粥 厚揚げの味噌煮 小松菜の煮物 スープ
2日	水	きなこ10倍粥 豆腐のマッシュ 野菜スープ	きなこ7倍粥 豆腐のトマト煮 さつま芋の甘煮 野菜スープ	そうめん煮 かき揚げ煮 胡瓜の煮物	きなこ5倍粥 豆腐のトマト煮 さつま芋の甘煮 野菜スープ	そうめん煮 かき揚げ煮 胡瓜の煮物
16日				味噌ラーメン風煮 コーンしゅうまい オクラの煮物		味噌ラーメン風煮 コーンしゅうまい オクラの煮物
30日				焼きそば煮 青のりポテト きゅうりスティック		焼きそば煮 青のりポテト きゅうりスティック
3日	木	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 茜豆腐煮 野菜煮 すまし汁	パン粥 ミートローフ煮 トマト煮 椎茸スープ	5倍粥 茜豆腐煮 スティック野菜 すまし汁	トースト ミートローフ煮 トマト煮 椎茸スープ
17日				パン粥 鶏の煮物 野菜煮 スープ		トースト 鶏の煮物 野菜煮 スープ
31日				7倍粥 カレイの煮物 野菜煮 味噌汁		5倍粥 カレイの煮物 野菜煮 味噌汁
4日	金	10倍粥 白身魚と野菜のマッシュ すまし汁	煮込みうどん 魚のみそ煮 にんじんグラッセ	7倍粥 肉じゃが煮 ほうれん草煮 なめこ汁	煮込みうどん 魚のみそ煮 にんじんグラッセ	5倍粥 肉じゃが煮 ほうれん草煮 なめこ汁
18日				7倍粥 家常豆腐煮 キャベツ煮 スープ		5倍粥 家常豆腐煮 キャベツ煮 スープ
5日	土	10倍粥 白身魚と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐の煮物 野菜煮 味噌汁	きつねうどん煮 かぼちゃのそぼろ煮	5倍粥 豆腐の煮物 スティック野菜 味噌汁	きつねうどん煮 かぼちゃのそぼろ煮
19日				肉みそうどん煮 さつま芋のオレンジ煮		肉みそうどん煮 さつま芋のオレンジ煮
7日	月	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 ハンバーグ煮 大根の煮物 味噌汁	7倍粥 じゃが芋の煮物 野菜煮 スープ	5倍粥 ハンバーグ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍粥 じゃが芋の煮物 野菜煮 スープ
8日	火	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	パン粥 豆腐のコーン煮 粉吹芋 野菜スープ	7倍粥 魚の南蛮煮 ブロッコリー煮 味噌汁	トースト 豆腐のコーン煮 粉吹芋 野菜スープ	5倍粥 あじの南蛮煮 ブロッコリー煮 味噌汁
22日				わかめ7倍粥 鶏のさっぱり煮 ビーマン煮 きのこと汁		わかめ5倍粥 鶏のさっぱり煮 ビーマン煮 きのこと汁
9日	水	ほうれん草10倍粥 魚と野菜のマッシュ すまし汁	ほうれん草7倍粥 魚の野菜煮 野菜煮 すまし汁	ナポリタン煮 野菜煮 スープ	ほうれん草5倍粥 魚の野菜煮 スティック野菜 すまし汁	ナポリタン煮 野菜煮 スープ
23日				つつるうどん煮 鶏の煮物 酢味噌和え		つつるうどん煮 豚のから揚げ煮 酢味噌和え
10日	木	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	パン粥 オムレツ 野菜煮 スープ	5倍粥 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	トースト ツナオムレツ 野菜煮 スープ
24日				パン粥 なすのチーズ焼き 野菜煮 スープ		トースト なすのチーズ焼き 野菜煮 スープ
11日	金	10倍粥 白身魚と野菜のマッシュ すまし汁	煮込みうどん 白身魚の野菜あんかけ 野菜煮	ゆかり7倍粥 豆腐の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	煮込みうどん 白身魚の野菜あんかけ スティック野菜	ゆかり5倍粥 豆腐の煮物 いんげんの煮物 味噌汁
25日				7倍粥 鮭の照り煮 ブロッコリー煮 味噌汁		5倍粥 鮭の照り煮 ブロッコリー煮 味噌汁
12日	土	10倍粥 豆腐のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 野菜スープ	五目うどん煮 小松菜と厚揚げの炒め煮	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 野菜スープ	五目うどん煮 小松菜と厚揚げの炒め煮
26日				肉うどん じゃが芋の金平煮		肉うどん じゃが芋の金平煮
14日	月	10倍粥 白身魚と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 白身魚のトマト煮 野菜煮 すまし汁	鶏そぼろ丼7倍粥 ごぼう煮 味噌汁	5倍粥 白身魚のトマト煮 スティック野菜 すまし汁	豚丼5倍粥 ごぼう煮 味噌汁
28日				7倍粥 すき焼き風煮 オクラの煮物 味噌汁		5倍粥 すき焼き風煮 オクラの煮物 味噌汁



7月になると暑さも本番になってきます。暑くなると心配なのが熱中症です。
 熱中症にならないために、汗をかいて体の体温調節を行う必要があります。
 汗をかくための汗腺の数は生まれてから約3年の間に決まるといわれています。この時期に汗を適度にかくために、外遊びをたくさん行うことがいいといわれています。しかし、0、1歳のお子さんは体温調節がまだうまく機能しないといわれていますので、午前中の涼しい時間を利用したり、公園では木陰で過ごしたり、工夫して外遊びを取り入れ汗をかかせるといいですね。また、水分補給も大切です。白湯や麦茶をこまめに飲ませましょう。

