給食だより　令和5年度8月号　同胞保育園（すみれ組・離乳食）

		（午前）中期食	（午前）後期食	後期食おやつ
1	火	おかゆ 豆腐と冬瓜の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と冬瓜の煮物 すまし汁	お好み焼き風
2	水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 コンソメスープ	軟飯 白身魚と野菜の煮物 コンソメスープ	フルーツポンチ
3	木	おかゆ 豆腐のくたくた煮 のっぺい汁	軟飯 豚肉と野菜の煮物 のっぺい汁	豆乳蒸しパン
4	金	おかゆ ツナと野菜の煮物 薩摩汁	軟飯 ツナと野菜の煮物 薩摩汁	バナナ ハイハイン
5	土	にゅうめん 薩摩芋の煮物	にゅうめん 薩摩芋の煮物	豆乳プリン
7	月	おかゆ 豆腐丼 薩摩芋サラダ	軟飯 豚丼 薩摩芋サラダ	人参ケーキ
8	火	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 すまし汁	青空ゼリー
9	水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	豆乳トースト
10	木	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆乳パンナコッタ
12	土	南瓜のパン粥 わかめスープ	南瓜のパン粥 わかめスープ	豆乳プリン
14	月	愛情弁当	愛情弁当	ひじきせんべい たべっこBABY
15	火	愛情弁当	愛情弁当	果物ゼリー
16	水	おかゆ おろし煮風 薩摩芋サラダ	軟飯 おろし煮風 薩摩芋サラダ	麩フレンチトースト

		（午前）中期食	（午前）後期食	後期食おやつ
17	木	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 すまし汁	豆乳トースト
18	金	おかゆ ツナと野菜の洋風煮 味噌汁	軟飯 ツナと野菜の洋風煮 味噌汁	フルーツポンチ
19	土	わかめうどん 南瓜の煮物	わかめうどん 南瓜の煮物	おにぎり
21	月	おかゆ 鶏飯風 薩摩芋サラダ	軟飯 鶏飯風 薩摩芋サラダ	さくさくクッキー
22	火	おかゆ 豆腐ハンバーグ わかめスープ	軟飯 豆腐ハンバーグ わかめスープ	スイカ ハイハイン
23	水	おかゆ 鮭の味噌煮 吉野汁	軟飯 鮭の味噌煮 吉野汁	マカロニきな粉
24	木	おかゆ ツナのケチャップ煮 コンソメスープ	軟飯 ツナのケチャップ煮 コンソメスープ	ふかし芋
25	金	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚と野菜の煮物 すまし汁	ヨーグルト風ムース
26	土	じゃが芋のｹﾁｬｯﾌﾟ煮 コンソメスープ	くたくたｽﾊﾟｹﾞﾃｨ煮 コンソメスープ	果物ゼリー
28	月	おかゆ 豆腐丼 ポテトサラダ	軟飯 豚丼 ポテトサラダ	ふくれ菓子
29	火	おかゆ 筑前煮風 そうめんの味噌汁	軟飯 筑前煮風 そうめんの味噌汁	豆乳蒸しパン
30	水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 オニオンスープ	軟飯 白身魚と野菜の煮物 オニオンスープ	ぶどうゼリー
31	木	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆乳パンナコッタ

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。

給食で離乳食（中期食・後期食）、完了食を開始する前は、以下の食材をご家庭で摂取しているかの確認を行っています。

・中期食・・・5品目　鶏肉、白身魚、豆腐、小麦、鮭

・後期食・・・6品目　豚肉、りんご、バナナ、もも、オレンジ、ゼリー（ゼラチン）

・完了食・・・13品目　卵、牛乳、牛肉、エビ、カニ、イカ、鯖、たこ、マンゴー、キウイ、ごま、山芋、アーモンド

ご確認、お願いいたします。