

令和7年度

7月

離乳食献立表

今月の目標:熱中症を予防しよう

つわぶき園

月 14 28	火 1 15 29	水 2 16 30	木 3 17 31	金 4 18	土 5 19
*粥 白米 *じゃがいもと ささみの煮物 じゃがいも ささみ だし(かつお・昆布) *レタススープ レタス 玉ねぎ だし(かつお・昆布)	*粥 白米 *キャベツと豆腐の煮物 キャベツ 豆腐 だし(かつお・昆布) *野菜スープ ブロッコリー 人参 だし(かつお・昆布)	*粥 白米 *トマトシチュー トマト 白身魚 玉ねぎ だし(かつお・昆布) *南瓜サラダ 南瓜 きゅうり だし(かつお・昆布)	*粥 白米 *大根と豆腐の煮物 大根 豆腐 だし(かつお・昆布) *すまし汁 人参 小松菜 だし(かつお・昆布)	*粥 白米 *ほうれん草と 白身魚の煮込み 白身魚 ほうれん草 だし(かつお・昆布) *夏野菜スープ きゅうり トマト だし(かつお・昆布)	
*きなこ粥 米 きな粉	*バナナのコンポート バナナ	*人参やわらか煮 人参	*南瓜煮 南瓜	*ミルク粥 米 粉ミルク	
月 7	火 8 22	水 9 23	木 10 24	金 11 25	土 12 26
*粥 白米 *チンゲン菜煮物 チンゲン菜 ささみ だし(かつお・昆布) *コーンスープ コーン缶 (クリームスタイル) 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布)	*粥 白米 *三度豆と鮭の煮物 三度豆 鮭 だし(かつお・昆布) *豆乳スープ 南瓜 玉ねぎ だし(かつお・昆布)	*粥 白米 *ポトフ ささみ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) *サラダ キャベツ きゅうり だし(かつお・昆布)	*粥 白米 *ほうれん草煮物 ほうれん草 豆腐 だし(かつお・昆布) *わかめスープ わかめ 人参 だし(かつお・昆布)	*粥 白米 *白身魚トロトロ煮 白身魚 人参 だし(かつお・昆布) *豆腐スープ 豆腐 玉ねぎ 三度豆 だし(かつお・昆布)	
*トマトコンポート トマト	*人参トロトロ煮 人参 片栗粉	*じゃがいもミルク煮 じゃがいも 粉ミルク	*キャベツやわらか煮 キャベツ	*南瓜粥 南瓜 米	



熱中症対策 ~ ポイントをしっかりと覚えて予防しよう~

(ポイント1) こまめな水分補給 → のどが渇く前に水分補給
※園では15分おきにお茶を飲んでいます!

(ポイント2) 快適な環境作り (エアコンを活用しよう) → 室温は28℃を目安に

熱中症の約5割は屋内で発生しています。
(ポイント3) 健康管理をしっかりと
食事・運動・睡眠で暑さに負けない体を作る。

※夏野菜を食べよう

トマト・きゅうり・なす・スイカなどは体を中から冷やす効果があります。

