

離乳食献立カレンダー

令和6年8月

月		火	水	木	金	土
昼食 3時	離乳食献立 カレンダー 8月	◆水分補給について◆ 人間の体重に占める水分の割合は、大人が約60%であることにに対し、赤ちゃんは70~80%です。一方で、汗腺の数は生まれた時に決まるので、赤ちゃんの汗腺は大人よりも密度が高いため、赤ちゃんは汗っかきです。体から水分が出ていく量は、体重あたりでなんと大人の2倍です。だから大人よりも水分が必要です。 普段の水分補給では、湯冷まし（一度沸かしたお湯を冷ましたもの）や麦茶がよいでしょう。		1 人参スープ 白身魚とろみ煮 キャベツと人参軟煮 さつまい煮 おじや フライドポテト	2 えのきのスープ 若鶏肉と人参の軟煮 豆腐の旨煮 じゃが芋煮 おじや 蒸しパン	3 野菜スープ きゅうりと人参煮 さつまい煮 おじや 赤ちゃんせんべい
		5 玉ねぎと人参スープ 若鶏肉と豆腐煮 小松菜と人参軟煮 かぼちゃ煮 おじや 食パン	6 えのきのスープ 白身魚ほぐし煮 きゅうりと人参軟煮 さつまい煮 おじや 赤ちゃんせんべい	7 玉ねぎスープ 豆腐の旨煮 きゅうりと人参軟煮 じゃが芋煮 おじや 食パン	8 皮なし揚げのスープ 豆腐の旨煮 キャベツと人参軟煮 さつまい煮 おじや パンケーキ	9 わかめのすまし汁 キャベツとしらす煮 きゅうりと人参軟煮 じゃが芋煮 おじや フルーツポンチ
昼食 3時	振替休日	12 玉ねぎと人参スープ 豚肉と大根の煮物 かぼちゃ煮	13 玉ねぎと人参スープ 豚肉と大根の煮物 かぼちゃ煮 おじや 赤ちゃんせんべい	14 玉ねぎと人参スープ キャベツと人参軟煮 じゃが芋煮 おじや 赤ちゃんせんべい	15 玉ねぎと人参スープ 麩と人参軟煮 さつまい煮 おじや 赤ちゃんせんべい	16 玉ねぎと人参スープ 豚肉とチンゲン菜煮 かぼちゃ煮 おじや 赤ちゃんせんべい
		17 焼き短そば バナナ おじや 赤ちゃんせんべい	19 玉ねぎと人参スープ 豚肉とキャベツ軟煮 麩のとろみ煮 かぼちゃ煮 おじや クッキー	20 皮なし揚げのスープ 若鶏ひき肉と豆腐煮 大根と人参軟煮 さつまい煮 おじや フルーツヨーグルト	21 短そうめん汁 若鶏肉とキャベツ軟煮 人参スティック じゃが芋煮 おじや 食パン	22 玉ねぎスープ 白身魚とろみ煮 スティックきゅうり・人参 さつまい煮 おじや 赤ちゃんせんべい
昼食 3時		24 野菜スープ キャベツ軟煮 さつまい煮 おじや 赤ちゃんせんべい	26 玉ねぎと人参スープ 若鶏ひき肉とキャベツ煮 プロッコリー軟煮 かぼちゃ煮 おじや 麩のラスク	27 玉ねぎスープ チンゲン菜と人参煮 豆腐煮 じゃが芋煮 おじや 赤ちゃんせんべい	28 人参スープ 豚ひき肉とキャベツ煮 麩のとろみ煮 さつまい煮 おじや 食パン	29 豆腐スープ 白身魚とろみ煮 キャベツと人参軟煮 じゃが芋煮 おじや パンケーキ
		30 わかめスープ 若鶏肉と麩のとろみ煮 きゅうり・人参スティック さつまい煮 おじや 赤ちゃんせんべい	31 焼き短うどん バナナ おじや 赤ちゃんせんべい			