



令和7年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1	鶏肉の照り焼き丼 大根サラダ ゆし豆腐汁 果物	さつま芋の天ぷら 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	人参 さやいんげん 大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ	16	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ もずくスープ 果物	メロンパン風クッキー 保育乳	鮭 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 玉ねぎ ブロッコリー にがり もやし 白菜 ねぎ りんご
2	ごはん 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 きゅうりのごまあえ コーンスープ 果物	ココアラスク 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ	精白米 強化米(鉄) ごま	人参 ニラ 糸こんにゃく きゅうり コーン缶 えのきたけ りんご	17	食パン ポイルウィンナー トマトサラダ クリームシチュー 果物	いなり寿司 保育乳	ウィンナー 鶏もも肉	食パン じゃが芋	トマト レタス きゅうり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 パイナップル 桃缶
3	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 果物	小倉蒸しパン 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン コーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 ねぎ へちま ネーブル	18	ごはん わかめごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの中華あえ そうめん汁 果物	琉球料理の日 くずもち 保育乳	わかめ 豚肩ロース 厚揚げ わかめ ツナ缶	精白米 白ゴマ そうめん	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり コーン缶 ねぎ ネーブル
4	冷やし中華 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 果物	ジャムケーキ 保育乳	鶏ささみ 豆腐 わかめ	中華めん すりごま 練りごま	コーン缶 きゅうり ブロッコリー トマト とうが ねぎ バナナ	19	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	12時までの保育 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
5	カレーピラフ ブロッコリー 白菜スープ 果物	おかき 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ ネーブル	22	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 果物	お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 麩	人参 なす 玉ねぎ へちま ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 桃缶
7	♪~ たなばたランチ ~♪ 七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトときゅうりの酢みそあえ そうめん汁 果物	お星様クッキー たなばたゼリー カルピス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 ちくわ わかめ	精白米 そうめん	人参 コーン缶 玉ねぎ トマト ねぎ きゅうり パイナップル 桃缶	23	黒米ごはん さばのみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 白菜スープ 果物	あんサンド 保育乳	さば 豚ひき肉 もずく ベーコン	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ オクラ 白菜 白菜 ブロッコリー ピーマン りんご
8	夕コライス かぼちゃのコロコロ揚げ 春雨スープ 果物	人参ケーキ 保育乳	豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト かぼちゃ 赤ピーマン 白菜 ネーブル	24	お弁当会	ちんびん 保育乳			
9	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 果物	ジャムサンド 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー にがり とうが ねぎ りんご	25	マージンごはん レバーの竜田揚げ チンゲン菜炒め スティックきゅうり ゆし豆腐汁 果物	マシュマロサンド 保育乳	豚レバー ちくわ ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	チンゲン菜 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ねぎ スイカ
10	スパゲティミートソース 青のりポテト スティックきゅうり コーンスープ 果物	わかめおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 バナナ	26	クファジュシー 温サラダ 豚汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 ニラ 干しいたけ コーン缶 トマト ブロッコリー とうが 昆布 ネーブル
11	マージンごはん オクラ納豆 さばのりんごソースかけ こんにゃくのソテー 白菜スープ 果物	玄米フレックスナック 保育乳	ひきわり納豆 さば 鶏ささみ ベーコン	精白米 強化米(鉄) もちきび	オクラ 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 白菜 ブロッコリー ピーマン ネーブル	28	マージンごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	豚肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	糸こんにゃく 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 へちま ねぎ ネーブル
12	豚焼肉どんぶり ブロッコリー みそ汁 果物	はちや棒 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー とうが ねぎ ネーブル	29	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 パンブキンサラダ 中華スープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄)	しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり ほうれん草 ネーブル
14	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ブロッコリーサラダ 魚と冬瓜のスープ 果物	大学芋 保育乳	豚肩ロース ハム 白身魚	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく ブロッコリー コーン缶 とうが ねぎ スイカ	30	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	青菜おにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ ツナ缶	精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり ネーブル 人参 小松菜
15	マージンごはん 鶏のから揚げ 野菜チャンプルー みそ汁 バナナヨーグルト添え	オレンジゼリー Caウエハース 麦茶	鶏もも肉 かまぼこ 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ バナナ	31	黒米ごはん 揚げ鶏のケチャップあん きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ 果物	ココア蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう GP 人参 ニラ 糸こんにゃく ほうれん草 ブロッコリー たけのこ ねぎ バナナ

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。
★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。





離乳食こんだて



【令和 7年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO 1】

(作成者) 栄養士 野原正子



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 大根 ゆし豆腐 とうがん バナナ	みどりがゆ(べたべた) 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	のりがゆ(べたべた) さつま芋のきなこまぜ チキン野菜スープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のきなこまぜ チキン野菜スープ 手づかみ芋
2 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 りんご ブロッコリー ジャが芋 コーン缶	全がゆ(べたべた) 魚と人参・りんごのうま煮 ブロッコリースープ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参・りんごのうま煮 ブロッコリースープ	ツナおじや くたくたそうめん汁 バナナ	ツナおじや くたくたそうめん汁 バナナ
3 木	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー ささみ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜の鶏そぼろ煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の鶏そぼろ煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ
4 金	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 豆腐 とうがん あおさ ほうれん草 バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ(みそ風味) バナナ	おじや 豆腐と野菜のみそ汁 バナナ	くたくた煮込みうどん 青のりポテト ネーブル	煮込みうどん 青のりポテト(手づかみ) ネーブル
5 土	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル	おじや チキン野菜スープ バナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ
7 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ささみ そうめん 麩 ブロッコリー バナナ	鶏おじや くたくたそうめん汁 ブロッコリーバナナ	鶏おじや そうめん汁 ブロッコリーバナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトの磯煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトの磯煮 かぼちゃスープ ネーブル
8 火	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 白菜 レタス ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃすり流し あおさと野菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃすり流し あおさと野菜のスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ほうれん草スープ バナナ
9 水	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 とうがん ほうれん草 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐ととうがんだし煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんだし煮 人参スープ バナナ	パンがゆ→コロコロトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト(手づかみ) 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
10 木	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 そうめん 人参 そうめん ブロッコリー バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ブロッコリーバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 ブロッコリーバナナ	のりがゆ(べたべた) ポテトのおかか煮 かぼちゃスープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのおかか煮 かぼちゃスープ ネーブル 手づかみポテト
11 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜すりつぶし 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 オクラ 小松菜 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 小松菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 小松菜スープ ネーブル	おじや チキン野菜スープ バナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ
12 土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 とうがん あおさ ネーブル	おじや とうがん汁(みそ風味) ネーブル	おじや とうがんのみそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ バナナ
14 月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 大根 人参 とうがん あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 とうがんスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 とうがんスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと根菜のスープ きなこバナナ

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 たくたくそうめん汁 バナナ じゃが芋 ツナ缶 そうめん 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 そうめん汁 バナナ	鶏おじや ポテトスープ りんごゼリー 米 ささみ ほうれん草 人参 ブロッコリー Cコーンりんご	鶏おじや ポテトスープ りんごゼリー
16	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト 昆布だし (主な材料) 米 青のり ブロッコリー	のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのりんご煮 白身魚と野菜のスープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのりんご煮 白身魚と野菜のスープ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ
17	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白身魚 かぼちゃ キャベツ Cコーン缶 ブロッコリー バナナ	人参がゆ 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ 手づかみかぼちゃ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃとポテトのりんご煮 あおさスープ(みそ風味) 米 ブロッコリー かぼちゃ じゃが芋 りんご ツナ缶 あおさ 人参	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとポテトのりんご煮 あおさのみそ汁
18	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 ツナ缶	全がゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 たくたくそうめん汁 ネーブル ほうれん草 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 そうめん汁 ネーブル	おじや ささみと根菜のスープ バナナ 米 大根 人参 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	おじや ささみと根菜のスープ バナナ 手づかみ大根
19	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	鶏がゆ ほうれん草スープ ネーブル	鶏がゆ ほうれん草スープ ネーブル	12時までの保育	
22	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 あおさ ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶	全がゆ(べたべた) ころころポテト チキン野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト(手づかみ) チキン野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のうま煮 ほうれん草スープ ネーブル 米 白身魚 じゃが芋 人参 なす ほうれん草 BFホワイトソース ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 ほうれん草スープ ネーブル
23	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 チキンと野菜のスープ 米 あおさ かぼちゃ りんご ささみ じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 チキンと野菜のスープ
24	お弁当会			あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ スイカゼリー 米 あおさ 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白菜 スイカ果汁 ゼラチン	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ スイカゼリー 手づかみポテト
25	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すりつぶし ほうれん草すり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 チンゲン菜 玉ねぎ かぼちゃ ゆし豆腐 あおさ	全がゆ(べたべた) 野菜のくたくた煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	ツナおじや ポテトスープ ゆるゆるスイカゼリー 米 ツナ缶 じゃが芋 人参 ほうれん草 あおさ スイカ ゼラチン	ツナおじや ポテトスープ ゆるゆるスイカゼリー
26	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんですり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ささみ とうがん あおさ ネーブル	野菜がゆ(べたべた) とうがんとみそ風味 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんとみそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 魚とポテトのスープ バナナ 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚とポテトのスープ バナナ
28	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが あおさスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさスープ ネーブル	全がゆ 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ バナナ 米 白身魚 人参 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ブロッコリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ バナナ 手づかみかぼちゃ
29	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ りんご 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草	全がゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 豆腐と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 豆腐と野菜のスープ	おじや チキンと野菜のスープ ネーブル 米 人参 キャベツ ささみ ほうれん草 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	おじや チキンと野菜のスープ ネーブル
30	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 とうがん 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー ネーブル	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 ネーブル	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ(みそ風味) バナナ 米 ささみ 人参 小松菜 りんご じゃが芋 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの野菜あん ポテトのみそ汁 バナナ
31	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ほうれん草 じゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色煮 ほうれん草スープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル 米 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル 手づかみかぼちゃ



令和7年



(作成者) 栄養士 野原正子



食欲の低下は体力の低下につながります！



子ども達が大好きな夏がやってきました！七夕や水遊びなど、楽しい夏の行事がいっぱいです。しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！

熱中症に注意！ こどもの特徴



熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶりましょう。又、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風邪通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識しましょう。

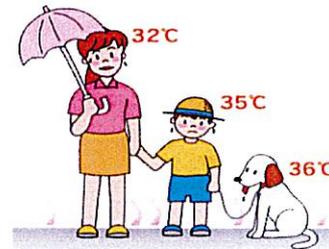
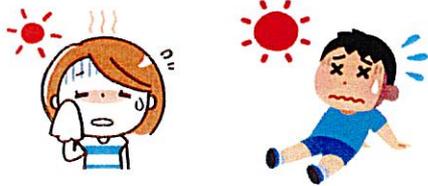


① 体温や血圧の調節がうまくできない

からだにこもった熱をうまく発散できず、暑さに体温が影響を受けやすい。

② 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



③ 暑さに気づきにくい

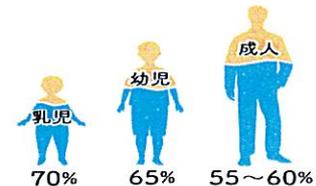
遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状がおこりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

④ 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合があります。



体重に占める水分量の比較



(参照) 環境省HP

適した飲み物、その特徴とは？

★麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。



★水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。



★スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意が必要です。日常的な水分補給には適しません。

★経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。



こまめに水を！

★牛乳・ジュース

カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。