



8月離乳食だより

2025年 みどりヶ丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ	
1	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮魚(鮭)、煮物(昆布、にんじん)、みそ汁、メロン	お茶・ビスケット	
2	土		野菜粥、みそ汁	くだもの	
4	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(じゃが芋、合挽肉、玉葱)、ブロッコリー、みそ汁、メロン	お茶・ウエハース	
5	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(鶏肉、大根)、人参の煮物、すまし汁、バナナ	すいか	
6	水	お茶・卵ボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、玉葱)、和え物(チンゲンサイ)、みそ汁、オレンジ	くだもの	
7	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参)、和え物(オクラ)、ゴールドキウイ	お茶・食パン	
8	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、和え物(わかめ、キャベツ)、コーン豆乳スープ、メロン	お茶・ビスケット	
9	土		野菜粥、みそ汁	くだもの	
11	月	【山の日】			
12	火	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(卵、玉葱、人参)、焼魚(鮭)、みそ汁、オレンジ	お茶・ビスケット	
13	水	《お弁当の日》			
14	木	〃			
15	金	〃			
16	土	〃			
18	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(鶏肉)、和え物(豆苗、もやし)、すまし汁、りんご	お茶・卵ボーロ	
19	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、キャベツ、ピーマン)、煮物(鶏肉)、みそ汁、オレンジ	うどん	
20	水	お茶・卵ボーロ	おかゆ、煮物(さつまいも)、和え物(インゲン、キャベツ)、そうめん汁、メロン	お茶・お子様せんべい	
21	木	お茶・ウエハース	おかゆ、煮物(豚肉、小松菜)、和え物(もやし、ピーマン)、みそ汁、オレンジ	くだもの	
22	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、焼魚(ホッケ)、煮物(ひじき、人参、大豆)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット	
23	土		野菜粥、みそ汁	くだもの	
25	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、ピーマン、筍)、煮物(南瓜、さつまいも)、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース	
26	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(白菜、人参、ねぎ)、卵焼き(にら)、豚汁、バナナ	ミルクゼリー	
27	水	お茶・卵ボーロ	おかゆ、煮物(豆腐、鶏肉、人参)、和え物(ブロッコリー)、みそ汁、りんご	くだもの	
28	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参)、和え物(春雨、わかめ)、オレンジ	お茶・卵ボーロ	
29	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(タラ)、煮物(切り干し大根、人参)、かき玉汁、バナナ	お茶・食パン	
30	土		野菜粥、みそ汁	くだもの	

※メニューは変更になることがあります。

夏の飲み物 何がいい?

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。

麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

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。飲む時間と量を決めましょう。

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、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。


経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質(イオン)濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

お盆の料理といえば...

お盆には、仏教の教えで生き物の殺生が禁じられていることや、動物への感謝の意味から、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした精進料理を食べる習慣があります。精進料理は、ビタミンやミネラルを多く含むので、体にもいいお料理ですね。



参考文献: 学研食育イラストコレクション