



6月予定献立表



～離乳食後期～
 <令和5年>
 大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ
1	木	きな粉粥・煮魚・春雨サラダ・中華スープ・りんご	ウエハース オレンジ	きな粉マカロニのくたくた煮
2	金	大豆粥・鶏肉の煮物・小松菜のツナ煮・みそ汁・バナナ	せんべい りんご	じゃが芋マッシュ
3	土	おじや・かぼちゃサラダ・オレンジ	ポーロ りんご	クッキー バナナ
5	月	じゃが芋粥・豚肉の煮物・ブロッコリーのしらす和え・かき玉汁・りんご	いちごジャムトースト	人参ホットケーキ
6	火	チーズ粥・煮魚・ポテトサラダ・すまし汁・オレンジ	クッキー バナナ	ふのミルク煮
7	水	お粥・鶏肉の煮物・小松菜のおかか和え・みそ汁・バナナ	スナック オレンジ	いちごジャムパン
8	木	煮込みミートスパゲティ・中華サラダ・チーズ・りんごゼリー	マンナビスケット オレンジ	ホットケーキ
9	金	<弁当の日>	きな粉マカロニくたくた煮	煮込みうどん
10	土	おじや・みそ汁・オレンジ	スナック りんご	せんべい バナナ
12	月	お粥・豚肉と大根の煮物・キャベツの和え物・玉ねぎスープ・りんご	せんべい オレンジ	おじや
13	火	かぼちゃ粥・鶏肉の煮物・ブロッコリーのサラダ・みそ汁・バナナ	クッキー りんご	いちごジャムトースト
14	水	お粥・煮魚・もやしの納豆和え・すまし汁・オレンジ	スナック バナナ	さつま芋スティック
15	木	<おにぎりパーティ>さつま芋粥・牛肉の煮物・チンゲン菜のお浸し・そうめん汁・ヨーグルト	いちごジャムトースト	クッキー
16	金	<誕生会>きなこ粥・鶏肉の煮物・煮込みスパゲティ・サラダ・きのこスープ・りんご	せんべい バナナ	カップケーキ
17	土	煮込みうどん・ほうれん草のナムル・オレンジ	ポーロ りんご	ビスケット バナナ
19	月	お粥・豚肉と野菜の煮物・ひじきの中華和え・レタススープ・バナナ	ウエハース りんご	おじや
20	火	<収穫祭>おじや・サラダ・チーズ・りんご	スナック バナナ	蒸しパン
21	水	煮込みうどん・煮魚・チンゲン菜の和え物・オレンジ	さつま芋スティック	人参パンケーキ
22	木	納豆粥・豚肉の煮物・マカロニサラダ・けんちん汁・ぶどうゼリー	せんべい オレンジ	じゃこマヨトースト
23	金	じゃが芋粥・煮魚・キャベツのコンソメ煮・すまし汁・バナナ	ポーロ りんご	じゃが芋マッシュ
24	土	おじや・みそ汁・オレンジ	スナック りんご	せんべい バナナ
26	月	コーン粥・さわらの煮付け・ブロッコリーのごま酢和え・すまし汁・りんご	せんべい バナナ	煮込みうどん
27	火	煮込みうどん・鶏肉の煮物・ひじきサラダ・オレンジ	ウエハース りんご	チーズ粥
28	水	おじや・もやしサラダ・粉吹き芋・みそ汁・ヨーグルト	スナック オレンジ	おじや
29	木	きな粉粥・鶏肉の煮物・切干大根サラダ・すまし汁・バナナ	クッキー オレンジ	ちんすこう
30	金	食パン・いちごジャム・豚肉の煮物・キャベツの和え物・コーン入りスープ・オレンジ	ポーロ りんご	煮りんご



熱中症予防のために



暑さを避ける

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう。
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。
- 外出時には日傘や帽子を着用しましょう。
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩を。
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用することをおすすめします。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やしましょう。



こまめに水分補給をする

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。おすすめの飲み物は「麦茶」です。麦茶には、汗で失われるナトリウムやカリウムなどのミネラルを多く含んでいます。でもたくさん汗をかいたときはふつうの麦茶では補えません。塩と砂糖を一つまみ入れた「ミネラル麦茶」を飲むか薄めたスポーツドリンクを飲みましょう。



