



# 6月予定献立表



～離乳食中期～  
 <令和7年>  
 大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ
2	月	お粥・鶏肉の煮物・和え物・すまし汁・バナナ	せんべい オレンジ	パン粥
3	火	パン粥・鶏肉の煮物・ブロッコリーのしらす和え・みそ汁・りんご	スナック バナナ	じゃが芋マッシュ
4	水	煮込みパゲティ・和え物・チーズ・オレンジ	ウエハース りんご	さつま芋マッシュ
5	木	ほうれん草粥・煮魚・キャベツの和え物・すまし汁・ヨーグルト	せんべい バナナ	煮りんご
6	金	お粥・大根の煮物・もやしの和え物・みそ汁・バナナ	パン粥	煮豆腐
7	土	おじや・すまし汁・オレンジ	ポーロ りんご	せんべい バナナ
9	月	さつま芋粥・鶏肉の煮物・ほうれん草のお浸し・みそ汁・りんご	スナック バナナ	じゃが芋マッシュ
10	火	きな粉粥・煮魚・マカロニのくたくた煮・みそ汁・バナナ	ウエハース りんご	煮込みうどん
11	水	<45歳バイキング>じゃが芋粥・鶏肉の煮物・ブロッコリー和え物・すまし汁・りんご	せんべい オレンジ	パン粥
12	木	おじや・和え物・チーズ・りんご	パン粥	じゃが芋マッシュ
13	金	お粥・煮魚・キャベツの和え物・すまし汁・バナナ	さつま芋の甘煮マッシュ	ふのミルク煮
14	土	煮込みうどん・和え物・オレンジ	せんべい りんご	スナック バナナ
16	月	お粥・鶏肉の煮物・チンゲン菜の和え物・みそ汁・バナナ	ポーロ オレンジ	じゃが芋マッシュ
17	火	かぼちゃ粥・鶏肉の煮物・和え物・みそ汁・ヨーグルト	きな粉マカロニくたくた煮	パン粥
18	水	おじや・鶏肉の煮物・ほうれん草の和え物・すまし汁・りんご	せんべい バナナ	じゃが芋マッシュ
19	木	煮込みうどん・煮魚・和え物・オレンジ	ウエハース りんご	人参粥
20	金	<おにぎりパーティ>じゃが芋粥・鶏肉の煮物・キャベツの和え物・みそ汁・バナナ	スナック オレンジ	チーズ粥
21	土	おじや・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	せんべい バナナ
23	月	きな粉粥・煮魚・ほうれん草の和え物・そうめん汁・バナナ	パン粥	さつま芋マッシュ
24	火	お粥・鶏肉の煮物・きゅうりと人参の和え物・すまし汁・りんご	ポーロ バナナ	おじや
25	水	煮込みうどん・野菜の煮物・小松菜の納豆和え・オレンジ	せんべい りんご	かぼちゃマッシュ
26	木	<誕生会>おじや・ひき肉煮・切干大根煮・みそ汁・りんご	ウエハース バナナ	パン粥
27	金	お粥・鶏肉の煮物・ひじきの和え物・すまし汁・バナナ	ポーロ オレンジ	ヨーグルト
28	土	おじや・みそ汁・オレンジ	スナック りんご	ポーロ バナナ
30	月	大豆入り粥・鶏肉の煮物・小松菜の和え物・すまし汁・バナナ	ウエハース オレンジ	じゃが芋マッシュ



## 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。
- ★保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やしましょう。
- ★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。



### 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。

