

令和8年8月		離乳初期		美園おひさま保育園	
日	曜	昼食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	土	十倍がゆ 豆腐 キャベツ 野菜スープ	とうふ	こめ	キャベツ にんじん たまねぎ
3	月	十倍がゆ 白身魚 ほうれんそう 野菜スープ	カレイ	こめ	ほうれんそう だいこん にんじん
4	火	十倍がゆ 豆腐 こまつな 野菜スープ	とうふ	こめ	こまつな たまねぎ にんじん
5	水	十倍がゆ お麩 ブロッコリー 野菜スープ		こめ おふ	ブロッコリー はくさい にんじん
6	木	十倍がゆ 白身魚 キャベツ 野菜スープ	カレイ	こめ	にんじん キャベツ たまねぎ
7	金	十倍がゆ お麩 人参 野菜スープ		こめ おふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう
8	土	十倍がゆ 豆腐 玉ねぎ 野菜スープ	とうふ	こめ	はくさい たまねぎ にんじん
10	月	十倍がゆ 白身魚 こまつな 野菜スープ	カレイ	こめ	はくさい こまつな キャベツ
12	水	十倍がゆ お麩 人参 野菜スープ		こめ おふ	こまつな にんじん たまねぎ
13	木	十倍がゆ 白身魚 キャベツ 野菜スープ	カレイ	こめ	こまつな たまねぎ きゃべつ
14	金	十倍がゆ 豆腐 はくさい 野菜スープ	とうふ	こめ	はくさい にんじん
15	土	十倍がゆ お麩 玉ねぎ 野菜スープ	カレイ	こめ	こまつな だいこん たまねぎ
17	月	十倍がゆ 白身魚 ブロッコリー 野菜スープ	カレイ	こめ	にんじん ブロッコリー たまねぎ
18	火	十倍がゆ 豆腐 大根 野菜スープ	とうふ	こめ	にんじん たまねぎ だいこん
19	水	十倍がゆ お麩 こまつな 野菜スープ		こめ おふ	たまねぎ にんじん こまつな
20	木	十倍がゆ 白身魚 人参 野菜スープ	カレイ	こめ	こまつな にんじん たまねぎ
21	金	十倍がゆ お麩 かぼちゃ 野菜スープ		こめ おふ さつまいも	にんじん かぼちゃ
22	土	十倍がゆ 豆腐 キャベツ 野菜スープ	とうふ	こめ	キャベツ にんじん たまねぎ
24	月	十倍がゆ 白身魚 人参 野菜スープ	カレイ	こめ	たまねぎ にんじん
25	火	十倍がゆ お麩 こまつな 野菜スープ		こめ おふ	こまつな だいこん にんじん
26	水	十倍がゆ 白身魚 ブロッコリー 野菜スープ	カレイ	こめ	ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ
27	木	十倍がゆ 豆腐 さつまいも 野菜スープ	とうふ	こめ さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん
28	金	十倍がゆ お麩 ほうれん草 野菜スープ		こめ おふ	はくさい にんじん ほうれんそう
29	土	十倍がゆ 豆腐 キャベツ 野菜スープ	とうふ	こめ	だいこん キャベツ たまねぎ
31	月	十倍がゆ 白身魚 白菜 野菜スープ	カレイ	こめ	はくさい にんじん たまねぎ

脱水症状に注意！

8月はとても暑く、汗を多くかくため、授乳以外に1日数回、コップ1/4～半杯（約20～50ml）ずつの水分補給を習慣にしましょう。
タイミングは「起床時」「お出かけ前後」「お風呂上がり」など、生活の節目ごとに麦茶や白湯を一口ずつ与えるのが理想です。
一度に大量に飲ませるとお腹がいっぱいになり離乳食の進みに影響するため、こまめに少しずつ飲ませるのがポイントです。
赤ちゃんが欲しがらない時は無理強いせず、おしっこの回数や色が濃くなっていないかを水分量が足りているかの目安にしましょう。
外出時だけでなく室内でも熱中症対策として、時間を決めて定期的に水分を促す一貫したスケジュールを作ると安心です。



