



7月離乳食



日	曜	昼食メニュー	備考
1	水	ひじきと大豆の煮物 小松菜スープ	
2	木	茄子の煮物 すまし汁	
3	金	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
4	土	野菜おじや キャベツとわかめのスープ	
5	日		
6	月	ささみと野菜の煮物 春雨スープ	
7	火	そうめん汁 野菜のくず煮	七夕
8	水	豆腐と夏野菜の煮物 味噌汁	
9	木	ささみと野菜の煮物 もずくスープ	
10	金	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
11	土	野菜おじや 味噌汁	
12	日		
13	月	ささみと野菜の煮物 味噌汁	
14	火	魚とキャベツのくず煮 すまし汁	
15	水	ささみ入りおじや 野菜の煮物 コーンスープ	誕生会
16	木	野菜の煮物 マカロニスープ	
17	金	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
18	土	野菜おじや 野菜スープ	
19	日		
20	月		海の日
21	火	そうめん汁 野菜のくず煮	流しそうめん
22	水	具だくさん汁 野菜のくず煮	
23	木	夏野菜の煮物 味噌汁	
24	金	野菜おじや トマトスープ	
25	土	豆腐入りおじや 味噌汁	
26	日		
27	月	けんちん汁風 野菜のくず煮	
28	火	鮭のトマト煮 味噌汁	
29	水	高野豆腐のそぼろあん煮 野菜スープ	
30	木	ささみと野菜の煮物 味噌汁	
31	金	魚と野菜のくず煮 味噌汁	



赤ちゃんの夏の水分補給

たくさん汗をかく夏は、大人はもちろん、赤ちゃんにもこまめな水分補給が大切です。

夏の1日の中で、とくに水分補給を意識すべきタイミングはいつでしょうか？次に掲げるタイミングで意識するといいでしょう。

起きた後・離乳食時・おでかけ時や帰宅後・お風呂あがり・就寝時など、要所要所で授乳や水分補給を心がけましょう。また、この時に限らず、大人が喉が渇いたと感じるタイミングで、こまめに水分補給を意識しましょう。

ベビー用ジュースやベビー用イオン飲料などは、普段の水分補給には向きませんので避けましょう。

