

高受月	初回		中期		後期		前受月	初回		中期		高受月
	5・6カ月頃	7・8カ月頃	9・10カ月頃	11・12カ月頃	13・14カ月頃	15・16カ月頃		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9・10カ月頃	11・12カ月頃	
土 1	離食	おがゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 白身魚のトマト煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のトマト煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚のオニオソース じゃが芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のオニオソース じゃが芋サラダ 味噌汁	火 18	離食	たくたにゆであん じゃが芋のすりながし フルーツ スープ ミルク	にゅうめん じゃが芋のやわらか煮し フルーツ スープ ミルク	ミートソースパスタ じゃが芋のやわらか煮し フルーツ スープ	ミートソースパスタ じゃが芋のやわらか煮し フルーツ スープ
	おやつ	ミルク	ミルク	カルピスゼリー ミルク	カルピスゼリー 牛乳	カルピスゼリー 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月 3	離食	おがゆ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク	軟飯 さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん さつまいもの甘辛炒め じゃが芋のやわらか煮し 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん さつまいもの甘辛炒め じゃが芋のやわらか煮し 胡瓜のツナ和え 味噌汁	水 19	離食	おがゆ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク	軟飯 さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク	さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	フレッシュトースト 牛乳	フレッシュトースト 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火 4	離食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鮭の和風ステーキ 人参のすりながし 味噌汁	ごはん 鮭の和風ステーキ 人参のすりながし 味噌汁	木 20	離食	おがゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のやわらか煮 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水 5	離食	おがゆ 野菜炒め さつまいもの煮つぶし フルーツ スープ ミルク	おがゆ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん ピピコハチマキ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	ごはん ピピコハチマキ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	金 21	離食	おがゆ 野菜炒め さつまいもの煮つぶし フルーツ スープ ミルク	おがゆ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木 6	離食	おがゆ 南瓜の煮つぶし 白身魚のすりながし スープ ミルク	おがゆ 南瓜の煮つぶし 白身魚のすりながし 白身魚の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 南瓜の煮つぶし 白身魚のすりながし 白身魚の煮つぶし 味噌汁	ごはん 南瓜と豚肉の炒め煮 白身魚の煮つぶし 味噌汁	ごはん 南瓜と豚肉の炒め煮 白身魚の煮つぶし 味噌汁	土 22	離食	おがゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のやわらか煮 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金 7	離食	おがゆ 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	月 24	離食	おがゆ じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁	じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土 8	離食	おがゆ 五穀のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 味噌汁	火 25	離食	おがゆ じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁	じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月 10	離食			山の日 			水 26	離食	おがゆ 野菜炒め 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	おがゆ 野菜炒め 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	軟飯 野菜炒め 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	野菜炒め 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火 11	離食	おがゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	木 27	離食	おがゆ 白身魚のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ 白身魚のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁	白身魚のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水 12	離食	おがゆ 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	金 28	離食	おがゆ じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁	じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木 13	離食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	土 29	離食	おがゆ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁	さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金 14	離食	おがゆ たくたにゆであん 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	おがゆ さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク	軟飯 さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	月 31	離食	おがゆ 豆腐のすりながし さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のすりながし さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁	豆腐のすりながし さつまいもの煮つぶし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土 15	離食	おがゆ 人参のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ 人参のすりながし 大根のすりながし じゃが芋のやわらか煮し スープ ミルク	軟飯 人参のすりながし 大根のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん 人参のすりながし 大根のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	ごはん 人参のすりながし 大根のすりながし じゃが芋のやわらか煮し 味噌汁	月 17	離食	おがゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし 大根のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁	豆腐のすりながし 大根のすりながし じゃが芋のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。別称は、まだ体温を調節する機能が未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また、熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず、疲れがたまってしまい、元気が回復しにくくなる場合があります。栄養・水分補給・睡眠を確保して夏バテに負けない体を作りましょう！！