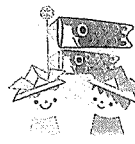

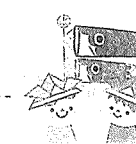



離乳食献立表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1日 おかゆ カレイの野菜あんかけ 南瓜のそぼろあん みそ汁 | 2日 おかゆ 照り焼きハンバーグ じゃがいものマッシュ風 みそ汁 | 3日 おかゆ 豚肉の中華風煮 かぶの甘辛煮 みそ汁 | 4日 ミートうどん さつまいものミルク煮 キャベツと麩の煮びたし | 5日 おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜のコンソメ煮 みそ汁 | 6日 おかゆ 赤魚の煮つけ じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 | 7日 おかゆ 豚ひき肉の野菜あん ほうれんそうの煮びたし みそ汁 |
| 8日 おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 ブロッコリーのとりみ煮 みそ汁 | 9日 おかゆ 肉じゃが 豆腐のあんかけ みそ汁 | 10日 おかゆ タラのトマト煮 南瓜のそぼろあん みそ汁 | 11日 おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 さつまいものマッシュ風 みそ汁 | 12日 おかゆ 鶏の照り煮 かぶの甘辛煮 みそ汁 | 13日 おかゆ かぼちゃカレー風煮 キャベツのミルク煮 みそ汁 | 14日 野菜煮込みうどん じゃがいものそぼろあんかけ 白菜のコンソメ煮 |
| 15日 おかゆ 赤魚の野菜あんかけ さつまいものミルク煮 みそ汁 | 16日 おかゆ 鶏の甘辛煮 白菜のケチャップ煮 みそ汁 | 17日 おかゆ 豆腐のそぼろあん 人参のコンソメ煮 みそ汁 | 18日 ミートうどん かぼちゃの含め煮 豆腐のあんかけ | 19日 おかゆ タラの野菜あんかけ じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁 | 20日 おかゆ 照り焼きハンバーグ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 | 21日 おかゆ 豚肉の中華風煮 豆腐のトマトあんかけ みそ汁 |
| 22日 おかゆ 鶏と野菜の煮物 キャベツのミルク煮 みそ汁 | 23日 おかゆ カレイの煮つけ 南瓜のそぼろあん みそ汁 | 24日 おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 豆腐のあんかけ みそ汁 | 25日 おかゆ 赤魚の煮つけ マカロニのケチャップ煮 みそ汁 | 26日 おかゆ 肉じゃが ほうれんそうの豆腐和え みそ汁 | 27日 野菜煮込みうどん ブロッコリーのコンソメ煮 さつまいものミルク煮 | 28日 おかゆ 豚ひき肉の野菜あん じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 |
| 29日 おかゆ 鶏と野菜の煮物 かぶの煮物 みそ汁 | 30日 おかゆ 豆腐のそぼろあん マカロニのコンソメ煮 みそ汁 | 31日 おかゆ タラのトマト煮 南瓜のそぼろあん みそ汁 |  |  |  |  |



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気！



「目覚ましごはん」という言葉があるように、朝ごはんを食べると、頭・体・腸にも目覚めのスイッチが入ります。ごはんの香りや色は五感を働かせて脳を刺激します。日中にたっぷり体を動かすと、おなか为空いておいしく食べられ、夜はぐっすりと眠れます。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

