



# 離乳食献立



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



夏野菜で体の中から涼しく!



きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で出てしまった水分を補給したり、体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分を出してくれ、体の中を整えてくれます。夏野菜を食べて夏を元気に乗り切りましょう。



