



離乳食献立表



日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
		おかゆ カレーの野菜あんかけ じゃがいものうま煮 みそ汁	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	おかゆ 鶏肉のトマト煮 かぶの旨煮 みそ汁	おかゆ 赤魚の煮つけ 南瓜のそぼろあん みそ汁	おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 キャベツのミルク煮 みそ汁
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
おかゆ 豚肉の中華風煮 大根といんげんの旨煮 みそ汁	野菜煮込みうどん さつまいもの甘煮 白菜のコンソメ煮	おかゆ タラのホワイトソース煮 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 肉団子の野菜あんかけ ミネストローネ風 みそ汁	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 キャベツと麩の煮びたし みそ汁	おかゆ カレーと野菜の味噌煮 じゃがいものそぼろあんかけ コンソメスープ	おかゆ 肉じゃが ほうれんそうの豆腐和え みそ汁
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
おかゆ かぼちゃカレー風煮 野菜の煮びたし みそ汁	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 みそ汁	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 豆腐のあんかけ みそ汁	おかゆ タラの野菜あんかけ かぶのそぼろあんかけ みそ汁	おかゆ 豚肉の中華風煮 キャベツとにんじんの煮びたし みそ汁	ミートうどん さつまいもの甘煮 キャベツとにんじんの煮びたし	おかゆ カレーの煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 キャベツのミルク煮 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	おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 野菜の煮びたし みそ汁	おかゆ 肉じゃが ミネストローネ風 みそ汁	おかゆ タラのホワイトソース煮 豆腐のあんかけ みそ汁	おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 かぶのあんかけ みそ汁
27日	28日	29日	30日	31日		
おかゆ 豚肉の中華風煮 ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁	おかゆ カレーの野菜あんかけ さつまいものミルク煮 みそ汁	おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 豆腐のあんかけ みそ汁	おかゆ ささみと野菜のあんかけ マカロニのケチャップ煮 みそ汁	おかゆ 赤魚の煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁		

🐼夏野菜で体の中から涼しく!🐼

夏野菜は、☆水分が多く、体を冷やす働きがある ☆ビタミンが豊富! 体の調子を整え、夏バテを防ぐ☆彩り鮮やかで食卓を明るくしてくれます。

どんな夏野菜があるでしょうか。いくつか紹介します。

トマト...水分が多く、余分な熱を取ってくれる。疲労回復効果も。

きゅうり...水分が多く、体をひやしてくれる。余分な水分を出してくれる。

おくら...ねばねば成分が腸内環境を整えてくれる。

🐼夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。🐼

茄子...体の熱をとる。余分な水分を出してくれるのでむくみ防止になる。

ピーマン...美肌効果や血液サラサラ効果もある。

とうもろこし...エネルギー源となり、体の疲労回復効果がある。 など...

