

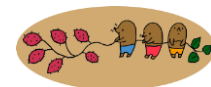


# 離乳食献立表



日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
おかゆ 鶏ささみとじゃが芋の煮物 豆腐のあんかけ みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 大根といんげんの旨煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ 赤魚の煮つけ かぼちゃのミルク煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツの煮びたし みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 豚ひき肉の野菜あん かぶのあんかけ みそ汁 (キャベツ)	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 (白玉麩)	おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 野菜の煮びたし みそ汁 (かぶ)
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
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 (ほうれん草)	おかゆ カレーの煮つけ かぼちゃのミルク煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 ほうれんそうの煮びたし みそ汁 (白菜)	おかゆ 肉じゃが ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁 (キャベツ)	野菜煮込みうどん さつまいもの甘煮 人参のコンソメ煮	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ 白菜の中華煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏ささみのクリーム煮 ほうれんそうの豆腐和え みそ汁 (かぶ)
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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 (キャベツ)	おかゆ タラの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 野菜の煮びたし みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏と野菜の煮物 大根と人参の旨煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ カレーと野菜のみそ煮 豆腐のあんかけ コンソメスープ (キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ 豚肉の中華風煮 大根といんげんの旨煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏の照り煮 キャベツと麩の煮びたし みそ汁 (白菜)
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おかゆ タラのホワイトソース煮 ほうれんそうの豆腐和え みそ汁 (白玉麩)	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 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 (白菜)	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏肉のトマト煮 野菜の煮びたし みそ汁 (かぶ)	おかゆ かぼちゃカレー風煮 大根といんげんの旨煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ カレーの煮つけ じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 (キャベツ)
29日	30日	31日	   			
おかゆ 豚肉の中華風煮 キャベツのミルク煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 ほうれんそうの豆腐和え みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏と野菜の煮物 キャベツの煮びたし みそ汁 (白菜)				

## 食欲の秋



今年の夏は特に暑い日が続きましたね。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。暑さも和らぎ食欲も増してくる時期です。秋は新米、いも類、果物、魚、きのこなど旬を迎え、おいしい食材がたくさん増えます。秋の味覚を存分に味わって元気いっぱい過ごしたいですね。

