



# 離乳食献立表



日	月	火	水	木	金	土
						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)
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
おかゆ 赤魚の煮つけ さつまいもの煮物 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 豚肉の中華風煮 かぶと人参の旨煮 みそ汁 (じゃが芋)	おかゆ カレーの野菜あんかけ かぼちゃのミルク煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ 肉じゃが 白菜のコンソメ煮 みそ汁 (キャベツ)	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 (玉ねぎ)	おかゆ タラの煮つけ 豆腐のあんかけ みそ汁 (さつま芋)
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
おかゆ 鶏と野菜の和風あんかけ キャベツと麩の煮びたし みそ汁 (かぶ)	ミートうどん かぼちゃのミルク煮 白菜のコンソメ煮	おかゆ 赤魚とかぶの煮物 キャベツの中華煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 豆腐のそぼろあん いんげんと人参の旨煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ 豚肉と野菜のみそ煮 ほうれんそうの煮びたし コンソメスープ (かぶ)	おかゆ カレーの野菜あんかけ さつまいもの煮物 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏ささみのクリーム煮 豆腐のあんかけ みそ汁 (キャベツ)
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
おかゆ 鶏と野菜の煮物 キャベツと人参の煮びたし みそ汁 (玉ねぎ)	おかゆ タラのトマト煮 じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 キャベツのミルク煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 豚肉の中華風煮 かぶの甘辛煮 みそ汁 (じゃが芋)	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物 みそ汁 (白菜)	おかゆ 豆腐ハンバーグ 白菜のケチャップ煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ かぼちゃカレー風煮 キャベツと人参の煮びたし みそ汁 (ほうれん草)
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
おかゆ カレーのホワイトソース煮 いんげんと人参の旨煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 (白菜)	おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 さつま芋といんげんの煮物 みそ汁 (かぶ)	おかゆ タラと白菜の和風あんかけ キャベツのそぼろあん みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏と野菜の味噌あんかけ ブロッコリーのとろみ煮 コンソメスープ (玉ねぎ)	野菜煮込みうどん かぼちゃといんげんの旨煮 白菜のケチャップ煮	おかゆ 赤魚のしょうゆ煮 豆腐のあんかけ みそ汁 (ほうれん草)
30日	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <span>虫歯を予防しましょう</span>  </div> <p>6月4日は虫歯予防デーです。こどもの歯はやわらかく虫歯になりやすいため、毎日の歯みがきでの予防が大切です。また、健康な歯を作るためにはよくかんで食べることが効果的です。「よくかんで食べると美味しくなるよ」などと声をかけながら、いつもよりほんの少しだけかむことを意識して、みんなで楽しく食事をしてみてはいかがでしょうか。</p>					
おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 マカロニのコンソメ煮 みそ汁 (白玉麩)						

