



離乳食献立



日	月	火	水	木	金 1日	土 2日
					おかゆ 肉じゃが 白菜のケチャップ煮 みそ汁	おかゆ かぼちゃカレー風煮 豆腐のあんかけ みそ汁
3日 野菜煮込みうどん さつまいものミルク煮 ブロッコリーのとりみ煮	4日 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	5日 おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 ほうれんそうの煮びたし みそ汁	6日 おかゆ 豆腐のそぼろあん かぶの甘辛煮 みそ汁	7日 おかゆ 鶏の甘辛煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 みそ汁	8日 おかゆ 赤魚の煮つけ さつまいもの旨煮 みそ汁	9日 おかゆ 鶏ひき肉と野菜のコンソメ煮 豆腐のあんかけ みそ汁
10日 おかゆ 鶏と野菜の煮物 白菜の煮びたし みそ汁	11日 おかゆ 肉じゃが 豆腐のあんかけ みそ汁	12日 おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 かぶの甘辛煮 みそ汁	13日 おかゆ 鶏肉のトマト煮 じゃがいもの旨煮 みそ汁	14日 おかゆ タラの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 みそ汁	15日 おかゆ 煮込みハンバーグ ほうれんそうの煮びたし みそ汁	16日 おかゆ 豚肉の中華風煮 かぶのあんかけ みそ汁
17日 おかゆ 鶏の甘辛煮 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	18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	19日 おかゆ カレイの煮つけ 南瓜のそぼろあん みそ汁	20日 おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 マカロニのケチャップ煮 みそ汁	21日 おかゆ 豆腐のそぼろあん ブロッコリーのとりみ煮 みそ汁	22日 ミートうどん さつまいものミルク煮 高野豆腐と野菜の煮物	23日 おかゆ 照り焼きハンバーグ 豆腐のトマトあんかけ みそ汁
24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	25日 おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 キャベツのミルク煮 みそ汁	26日 おかゆ 肉団子と野菜のコンソメ煮 ほうれんそうの豆腐和え みそ汁	27日 おかゆ 豚肉の中華風煮 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁	28日 おかゆ 赤魚の煮つけ キャベツのそぼろあん みそ汁	29日 おかゆ かぼちゃカレー風煮 豆腐のトマトあんかけ みそ汁	30日 おかゆ 肉じゃが ほうれんそうの煮びたし みそ汁
31日 おかゆ 鶏と野菜の煮物 かぶのあんかけ みそ汁	<p>～水分補給をしましょう～</p> <p>暑い季節がやってきました! 私たちのからだは、汗をかくことで体温調節をしています。水分補給のポイントは、</p> <p>①水か麦茶をゆっくりと飲む。</p> <p>②冷やしすぎない。</p> <p>③一度に大量に飲まない。</p> <p>④運動の前後にこまめに摂取する。</p> <p>4つの点に注意して上手に水分をとり、元気に過ごしましょう。</p>					

