



離乳食献立表



日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
				おかゆ 肉じゃが マカロニのケチャップ煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏ささみと根菜の煮物 豆腐のあんかけ みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ カレーの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 (白菜)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
おかゆ 鶏団子と野菜のあんかけ 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 野菜の煮びたし みそ汁 (白玉麩)	おかゆ タラのホワイトソース煮 いんげんと豆腐のあんかけ みそ汁 (キャベツ)	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 鶏肉のトマト煮 キャベツとにんじんの煮びたし みそ汁 (白玉麩)	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 (大根)	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物 キャベツのミルク煮 みそ汁 (白菜)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おかゆ カレーと野菜のみそ煮 かぶのそぼろあんかけ コンソメスープ (キャベツ・人参)	おかゆ 鶏ひき肉のコンソメ煮 ほうれんそうの豆腐和え みそ汁 (白菜)	おかゆ 豚肉の中華風煮 ミネストローネ風 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 じゃがいものうま煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ 南瓜のそぼろあん 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 カレーの野菜あんかけ 白菜の中華煮 みそ汁 (かぶ)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おかゆ 肉じゃが 豆腐のあんかけ みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 野菜の煮びたし みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 豚肉の中華風煮 キャベツのミルク煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏と野菜の煮物 大根と人参の旨煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 豚ひき肉の野菜あん かぶの甘辛煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 赤魚の煮つけ さつまいものミルク煮 みそ汁 (かぶ)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
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 (キャベツ)	おかゆ かぼちゃカレー風煮 豆腐のあんかけ みそ汁 (白玉麩)	おかゆ カレーの煮つけ さつまいものミルク煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 野菜の煮びたし みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 豚肉の中華風煮 大根といんげんの旨煮 みそ汁 (白玉麩)	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 (白菜)	



歯を大切に

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。虫歯予防には歯磨きの習慣が大切です。乳歯は虫歯になりやすいと言われています。朝、食後、寝る前の歯磨き習慣がつくと良いですね。仕上げ磨きでスキンシップを取ったり、上手にできた時はシールをカレンダーに貼ったりなどしても楽しそうですね！



