



もくひょう

献立表



・いろいろな味や舌ざわりを楽しもう

日	曜	献立名
1	水	おかゆ さつま芋のコロコロ煮 豆腐スープ
2	木	おかゆ 挽肉と野菜のだし煮 うどん汁
3	金	おかゆ ササミとマカロニのくたくた煮 じゃが芋のミルクスープ バナナ
4	土	おかゆ かぼちゃ煮 うどん汁 バナナ
6	月	おかゆ たらの野菜あんかけ 葱のみそ汁
7	火	おかゆ ササミと大根の煮物 キャベツのみそ汁 いちご
8	水	おかゆ 鮭と野菜のトロトロ煮 根菜汁
9	木	おかゆ 鶏団子のしょうゆ煮 ブロッコリースープ
10	金	おかゆ たらと野菜のみそ煮 ワカメスープ オレンジ
11	土	おかゆ さつま芋煮 うどん汁 バナナ
13	月	おかゆ ササミの煮物 豆腐スープ
14	火	おかゆ 肉団子とコロコロ野菜の煮物 コンソメスープ
15	水	おかゆ ひじきの煮物 ワカメのみそ汁 いちご
16	木	おかゆ 鮭のだし煮 かぼちゃのスープ
17	金	おかゆ 肉じゃが チンゲン菜のスープ バナナ
18	土	おかゆ じゃがいもの煮物 うどん汁 バナナ
20	月	おかゆ さつま芋の甘煮 春のみそ汁
21	火	おかゆ 白身魚のトマト煮 小松菜のみそ汁
22	水	おかゆ カラフル鶏団子煮 大根のみそ汁 オレンジ
23	木	おかゆ ササミとじゃが芋のみそ煮 豆腐スープ バナナ
24	金	おかゆ 鮭の野菜あんかけ 白菜スープ
25	土	おかゆ 大根の煮物 うどん汁 バナナ
27	月	おかゆ たらのしょうゆ煮 すまし汁 いちご
28	火	おかゆ 肉団子と野菜の煮物 うどん汁
29	水	昭和の日
30	木	おかゆ ササミと芋のトマト煮 五目スープ

～離乳食は「もぐもぐ」～

かむ力が育つのは離乳期からと言われています。離乳食は、ドロドロの物。すりつぶした物、そして舌でつぶせる硬さの物と、子どもの様子を見ながら少しずつ進めていきましょう。赤ちゃんは、ごはんをくれる人の口元の動きをまねします。離乳食をあげるときは、口をもぐもぐ動かして見せるようにするとよいそうです。

