



もくひょう

・楽しんで食べよう

・いろいろな味や舌ざわりに慣れましょう

日	曜	献立名
1	火	おかゆ かぶのそぼろ煮 豆腐のみそ汁 バナナ
2	水	おかゆ ササミのトマト煮 コンソメスープ オレンジ
3	木	おかゆ 鮭と野菜のみそ煮 なすのスープ
4	金	おかゆ 肉じゃが 麩のスープ
5	土	おかゆ かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
7	月	おかゆ たらと野菜のしょうゆ煮 芋の子汁 梨
8	火	おかゆ じゃが芋のササミアんかけ ブロッコリーのスープ
9	水	おかゆ 白身魚のだし煮 玉葱のみそ汁 バナナ
10	木	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 ワカメスープ
11	金	おかゆ さつま芋のコロコロ煮 ほうれん草のスープ
12	土	おかゆ 白身魚とブロッコリーのだし煮 麩のスープ バナナ
14	月	おかゆ とり団子と野菜の煮物 豆腐のみそ汁
15	火	おかゆ たら野菜あんかけ じゃが芋のみそ汁 バナナ
16	水	おかゆ ササミと芋のトマト煮 ねぎのスープ
17	木	おかゆ 鮭と玉葱のくたくた煮 チンゲン菜のスープ オレンジ
18	金	おかゆ 大根のそぼろあん 玉葱のみそ汁
19	土	おかゆ さつま芋の煮物 うどん汁 バナナ
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日
23	水	おかゆ マカロニとブロッコリーの煮物 お芋のスープ 梨
24	木	おかゆ さつま芋の甘煮 肉団子スープ
25	金	おかゆ ササミと芋のみそ煮 豆腐スープ
26	土	運動会
28	月	おかゆ なすとブロッコリーのだし煮 さつま汁 バナナ
29	火	おかゆ 鮭と大根のコンソメ煮 キャベツのスープ
30	水	おかゆ ササミのトマトあんかけ もやしのスープ

～食べる意欲を育てましょう～

おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳期から少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、色々な物を自分で食べて食の幅を広げていきます。新しい食材との出会いや、ワクワクドキドキするような体験が食べる意欲につながります。子ども自身が「食べてみよう！食べたい！」と思わない限り、口には運べません。食事を楽しむ大人の姿、食べながら仲良く過ごす大人の姿が何よりの食育です。