



もくひょう

・食事のリズムを大切にしましょう



日	曜	献立名
1	土	おかゆ じゃが芋の煮物 うどん汁 バナナ
3	月	憲法記念の日
4	火	みどりの日
5	水	こどもの日
6	木	おかゆ ササミと野菜のだし煮 キャベツのみそ汁
7	金	おかゆ 白身魚と野菜の煮もの じゃが芋のみそ汁 オレンジ
8	土	おかゆ 鶏挽肉とブロッコリーのくたくた煮 豆腐のスープ バナナ
10	月	おかゆ とり団子 さつま芋の甘煮 大根のみそ汁 いちご
11	火	おかゆ 肉じゃが 玉葱のみそ汁 オレンジ
12	水	おかゆ たらと芋のしょうゆ煮 ワカメのみそ汁 バナナ
13	木	おかゆ 大根のそぼろあん コンソメスープ
14	金	おかゆ カリフラワーとひき肉の煮物 人参のスープ バナナ
15	土	おかゆ さつま芋煮 うどん汁 バナナ
17	月	おかゆ 野菜ととり団子のしょうゆあんかけ チンゲン菜のスープ オレンジ
18	火	おかゆ 鮭のだし煮 春野菜のみそ汁
19	水	おかゆ ササミとかぼちゃのみそ煮 もやしのスープ いちご
20	木	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 葱のみそ汁
21	金	おかゆ 鮭と小松菜の煮びたし 豆腐のみそ汁 バナナ
22	土	おかゆ じゃが芋のコロコロ煮 ほうれん草のスープ バナナ
24	月	おかゆ 芋とマカロニのくたくた煮 麩のスープ
25	火	おかゆ かぼちゃのそぼろあん うどん汁 バナナ
26	水	おかゆ ササミと野菜のトマト煮 さつま汁
27	木	おかゆ たらとお芋のやわらか煮 野菜コロコロスープ
28	金	おかゆ ササミの野菜あんかけ キャベツのスープ
29	土	おかゆ 大根の煮物 うどん汁 バナナ
31	月	おかゆ ひじきの煮物 玉葱のみそ汁

※離乳食の味付けについて※

味付けはうまみや甘みを中心。塩分は必要ありません。塩分は内臓に負担をかけるので、7~8ヶ月ごろはまだ必要ありません。1歳ころになると大人と同じようなメニューが食べられるようになりますが、味付けは風味程度のうす味です。だしのうま味、食材のうまみ、果物の甘みがあればおいしく食べることができます。