



もくひょう

・暑さに負けず、何でも食べましょう



日	曜	献立名
2	月	おかゆ ササミとピーマンのトマト煮 チンゲン菜のスープ
3	火	おかゆ とりひきバーグ 大根のみそ汁 スイカ
4	水	おかゆ たらとカリフラワーのしょうゆ煮 野菜スープ ヨーグルト
5	木	おかゆ 鮭のだし煮 豆腐のみそ汁 オレンジ
6	金	おかゆ かぼちゃのそぼろあん ブロッコリースープ バナナ
7	土	おかゆ さつまいも煮 玉葱のみそ汁 バナナ
9	月	振替休日
10	火	おかゆ たらとひじきの煮物 かぶのみそ汁 ヨーグルト
11	水	おかゆ かぼちゃの煮物 なすのみそ汁
12	木	おかゆ じゃが芋のコロコロ煮 チンゲン菜のスープ オレンジ
13	金	おかゆ さつまいもの甘煮 うどん汁
14	土	おかゆ かぼちゃ煮 そうめん汁
16	月	おかゆ とりひき団子 野菜くたくた煮 葱のスープ ヨーグルト
17	火	おかゆ なすのトマト煮 玉葱のスープ バナナ
18	水	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 ふのスープ スイカ
19	木	おかゆ 鮭の野菜あんかけ じゃが芋のみそ汁 バナナ
20	金	おかゆ 夏野菜の煮物 もやしのスープ オレンジ
21	土	おかゆ じゃが芋の煮物 うどん汁 バナナ
23	月	おかゆ ササミと豆腐のトマト煮 コンソメスープ ヨーグルト
24	火	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ なすのみそ汁 メロン
25	水	おかゆ 鮭と大根の煮物 ふのみそ汁 バナナ
26	木	おかゆ ササミとマカロニのトマト煮 ほうれん草のスープ ヨーグルト
27	金	おかゆ たら葱あんかけ 小松菜のみそ汁 オレンジ
28	土	おかゆ じゃが芋の煮物 ブロッコリーのスープ バナナ
30	月	おかゆ さつまいものコロコロ煮 うどん汁 バナナ
31	火	おかゆ 三色団子 じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト

つぶす、細かく刻むなど、離乳食の手作りは手間がかかり、その都度一から作るのは大変なことです。だし汁やスープ、おかゆなどはまとめて作り一食分ずつ小分けにし、ゆで野菜などは時間のある時に調理して細かく刻み、冷凍しておくといいでしょう。味付けをする前に子どもの分を取り分けつぶしたりして使うのも、調理の手間を減らせます。