



もくひょう

- ・楽しんで食べましょう
- ・いろいろな味や舌ざわりに慣れましょう

日	曜	献立名
1	金	おかゆ ササミと野菜の煮物 コンソメスープ
2	土	おかゆ じゃが芋とブロッコリーの煮物 ワカメスープ バナナ
4	月	おかゆ 大根のそぼろ煮 小松菜のみそ汁 オレンジ
5	火	おかゆ かぼちゃの煮物 春雨スープ バナナ
6	水	おかゆ ササミと芋のみそ煮 ねぎのスープ バナナ
7	木	おかゆ とり団子 野菜煮 玉葱のみそ汁 梨
8	金	おかゆ 鮭とカリフラワーのだし煮 根菜汁 ヨーグルト
9	土	おかゆ さつま芋の甘煮 うどん汁 バナナ
11	月	おかゆ ひき肉と野菜のくたくた煮 玉葱のみそ汁 バナナ
12	火	おかゆ 野菜とササミのトマト煮 豆腐のスープ りんご
13	水	おかゆ たらの野菜あんかけ わかめのみそ汁 ヨーグルト
14	木	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 玉葱のスープ バナナ
15	金	おかゆ 焼きコロッケ 野菜煮 ふのスープ
16	土	おかゆ じゃが芋のころころ煮 うどん汁 バナナ
18	月	おかゆ かぼちゃとマカロニのトマト煮 野菜スープ オレンジ
19	火	おかゆ ササミと野菜のしょうゆ煮 ほうれん草スープ ヨーグルト
20	水	おかゆ 鮭の野菜あんかけ かぶのみそ汁 梨
21	木	おかゆ ササミとさつま芋の甘煮 ワカメのスープ バナナ
22	金	おかゆ じゃが芋の煮物 うどん汁 バナナ
23	土	おかゆ かぼちゃのみそ煮 ブロッコリースープ バナナ
25	月	おかゆ 秋野菜の煮物 人参スープ ヨーグルト
26	火	おかゆ じゃが芋のそぼろあんかけ 玉葱のスープ バナナ
27	水	おかゆ カリフラワーとひき肉の煮物 さつま汁 ヨーグルト
28	木	おかゆ たらと野菜のみそ煮 じゃが芋のスープ バナナ
29	金	おかゆ ササミと大根の煮物 かぼちゃのスープ バナナ
30	土	おかゆ さつま芋煮 うどん汁 バナナ

☆補食(おやつ)について☆

体の機能が未熟な赤ちゃんは3回の食事だけでは必要なエネルギーをとることができないため、補食(おやつ)が必要になります。おやつというと甘いものを連想するかもしれませんが、あくまでも食事の一部。パンやおにぎり、蒸したさつまいもなどの炭水化物や、果物などでもいいでしょう。