



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
1	月	軟飯 鮭と野菜の甘煮 夕顔のみそ汁 バナナ
2	火	軟飯 夏野菜の彩り煮 豆腐のスープ オレンジ
3	水	軟飯 鶏ひき肉と野菜のクツクツ煮 大根汁 バナナ
4	木	軟飯 ツナと野菜の塩煮 根菜スープ バナナ
5	金	軟飯 鶏肉と野菜の彩り煮 なすのみそ汁 ヨーグルト
6	土	軟飯 ひき肉と花野菜の煮物 わかめスープ バナナ
8	月	軟飯 ひき肉団子と野菜のトロトロ煮 豆腐のスープ バナナ
9	火	軟飯 じゃが芋のそぼろあんかけ 具だくさんみそ汁 バナナ
10	水	軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 ほうれん草と豆腐のスープ スイカ
11	木	山の日
12	金	軟飯 鶏ひき肉と野菜のそぼろ煮 麩のスープ バナナ
13	土	軟飯 うどん汁 バナナ
15	月	軟飯 カリフラワーのそぼろあんかけ チンゲン菜のスープ バナナ
16	火	軟飯 夏野菜のトロトロ煮 野菜スープ オレンジ
17	水	軟飯 ササミと野菜のクツクツ煮 玉葱のみそ汁 ヨーグルト
18	木	軟飯 そぼろ団子と彩り野菜の甘煮 野菜スープ バナナ
19	金	軟飯 鶏肉と野菜のみそ煮 豆腐のみそ汁 バナナ
20	土	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 わかめスープ バナナ
22	月	軟飯 ひき肉のカラフル煮 具だくさん根菜汁 ゼリー
23	火	軟飯 鶏肉と野菜の彩り煮 野菜スープ メロン
24	水	軟飯 ツナと野菜のクツクツ煮 かぼちゃのスープ バナナ
25	木	軟飯 夏野菜の甘煮 キャベツのスープ フルーツ
26	金	軟飯 うどん汁 さつま芋のクツクツ煮 バナナ
27	土	軟飯 うどん汁 バナナ
29	月	軟飯 鶏肉とじゃが芋のみそ煮 人参スープ バナナ
30	火	軟飯 白身魚と野菜の柔らか煮 ねぎのみそ汁 バナナ
31	水	軟飯 ササミと野菜のケチャップ煮 コンソメスープ バナナ

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。