



献立表



《 給食目標 》

・新しい環境での食事に慣れましょう

日	曜	献立名
1	木	おかゆ ササミと野菜のやわらか煮 野菜スープ オレンジ
2	金	おかゆ 豚肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁
3	土	おかゆ さつまいもの煮物 人参のスープ バナナ
5	月	おかゆ 野菜の鶏そぼろ煮 ほうれん草のスープ バナナ
6	火	おかゆ 鮭と野菜のあんかけ煮 玉ねぎみそ汁
7	水	おかゆ ササミとじゃが芋のミルク煮 野菜スープ バナナ
8	木	おかゆ 鱈と花野菜のだし煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト
9	金	おかゆ ツナとキャベツのくたくた煮 根菜のスープ
10	土	おかゆ じゃが芋の煮物 玉ねぎのスープ バナナ
12	月	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃのスープ
13	火	おかゆ ササミとなすのみそ煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ
14	水	おかゆ 豚ひき肉とカリフラワーのそぼろ煮 野菜スープ バナナ
15	木	おかゆ 豚肉とかぼちゃのやわらか煮 大根のみそ汁
16	金	おかゆ 肉じゃが風煮物 かぶ入りスープ ヨーグルト
17	土	おかゆ かぼちゃの煮物 玉ねぎのすまし汁 バナナ
19	月	おかゆ 鱈と野菜のだし煮 人参のみそ汁
20	火	おかゆ ササミと花野菜のあんかけ煮 野菜スープ
21	水	おかゆ 鶏肉とさつまいものやわらか煮 大根のみそ汁 オレンジ
22	木	おかゆ 鮭とキャベツのくたくた煮 じゃが芋のみそ汁
23	金	おかゆ 豚肉と玉ねぎのトロトロ煮 かぼちゃのスープ ヨーグルト
24	土	おかゆ じゃが芋の煮物 人参のスープ バナナ
26	月	おかゆ 豆腐と野菜あんかけ煮 小松菜入りすまし汁
27	火	おかゆ ササミと人参やわらか煮 わかめスープ バナナ
28	水	おかゆ 野菜の鶏そぼろ煮 なすのみそ汁
29	木	おかゆ 鮭とブロッコリーのだし煮 玉ねぎのスープ ヨーグルト
30	金	おかゆ 鶏肉とかぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ

離乳食を与えるときは

赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食はひとさじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などの言葉かけをしたり、大人と一緒に食事をする様子を見せたり、食べる楽しさの体験を増やしていくようにしましょう。