







離乳食献立表



日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
				おかゆ 赤魚と大根の煮物 さつまいものミルク煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 豆腐ハンバーグ 人参のコンソメ煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ 鶏と野菜の煮物 キャベツと麩の煮びたし みそ汁 (大根)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
おかゆ カレイのトマト煮 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 (じゃが芋)	ミートうどん かぼちゃのミルク煮 白菜のコンソメ煮	おかゆ 豆腐のそぼろあん 大根と人参の旨煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ タラとキャベツの和風あんかけ さつまいもの煮物 みそ汁 (白菜)	おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 キャベツの煮びたし みそ汁 (じゃが芋)	おかゆ 豚肉と白菜の中華煮 いんげんと人参の旨煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 赤魚と大根の煮物 豆腐のトマトあんかけ みそ汁 (キャベツ)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おかゆ 鶏ささみのクリーム煮 野菜の煮びたし みそ汁 (かぶ)	おかゆ 鶏と野菜の和風あんかけ じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ カレイと野菜の味噌煮 白菜の中華煮 コンソメスープ (キャベツ)	おかゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ タラのホワイトソース煮 ほうれんそうの煮びたし みそ汁 (大根)	おかゆ 豚肉とじゃが芋の煮物 白菜のケチャップ煮 みそ汁 (キャベツ)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
野菜煮込みうどん かぼちゃといんげんの旨煮 白菜のケチャップ煮	おかゆ ささみと野菜のあんかけ マカロニのケチャップ煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ タラの煮つけ 豆腐のあんかけ みそ汁 (さつま芋)	おかゆ 肉じゃが キャベツと人参の煮びたし みそ汁 (かぶ)	おかゆ 鶏ひき肉とキャベツのクリーム煮 かぶのあんかけ みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 豚肉の中華風煮 大根と人参の旨煮 みそ汁 (キャベツ)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 豆腐といんげんの煮物 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ カレイのホワイトソース煮 野菜の煮びたし みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 マカロニのコンソメ煮 みそ汁 (玉ねぎ)	おかゆ 鶏肉のトマト煮 かぶのうま煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ タラの野菜あんかけ じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁 (白玉麩)	おかゆ かぼちゃカレー風煮 ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁 (かぶ)	おかゆ 豚肉と野菜のみそ煮 いんげんとにんじんの旨煮 コンソメスープ (白菜)



夏野菜で夏バテを予防しましょう！



～夏野菜にはどのようなものがあるかいくつか紹介したいと思います～



きゅうり 95%以上が水分でできて
いる。体の余分な熱を外へ逃がし、体
温を下げる働きがある。



トマト 赤色のもとであるリコピン
が豊富に含まれている。紫外線によ
るダメージを受けたお肌を回復してく
れる。



とうもろこし 疲労回復に効果が
ある。食物繊維も豊富に含まれていて、
腸内環境を整える効果も期待できる。

給食にもたくさんの夏野菜が入っています。夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！