



離乳食献立表



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



感謝の気持ちを忘れずに



「いただきます」や「ごちそうさま」には、食べ物や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。
料理を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作っている農家の人、食材を届けてくれる業者の人など
私達が毎日食事を食べることができているのはこのようにたくさんの人に支えられているおかげです。
これからも感謝の気持ちを忘れずに毎日の食事を楽しみたいですね。

