



離乳食



<今月の目標>

食品は、取り扱いに気を付け、衛生的配慮を心がけましょう！

気温や湿度が高くなり、ジメジメとした梅雨の時期を迎えます☔
 食中毒を予防するための3原則は菌を付けない、増やさない、やっつけるです。
 離乳食では手掴み食べをすることもあると思うので、食事前にはお子さんの手も
 しっかり清潔にしましょう👐🌟

日	曜	中期・後期食
1	月	おかゆ・しらすと豆腐の煮物・野菜煮・味噌汁・フルーツ
2	火	おかゆ・鶏挽肉のふわふわ団子・葉野菜のクタクタ煮・味噌汁・フルーツ
3	水	おかゆ・ささみのあんかけ・野菜煮・スープ・フルーツ
4	木	おかゆ・鱈の味噌煮・野菜煮・トマト煮・すまし汁・フルーツ
5	金	鶏挽肉のあんかけがゆ・豆腐煮・野菜のやわらか煮・スープ・フルーツ
6	土	ささみうどん・ブロッコリー煮・フルーツ
8	月	おかゆ・ささみの味噌煮・キャベツの煮浸し・味噌汁・フルーツ
9	火	鶏挽肉のあんかけうどん・ポテトマッシュ・トマト煮・フルーツ
10	水	おかゆ・ブロッコリーのしらす和え・野菜煮・スープ・フルーツ
11	木	おかゆ・煮魚・ほうれん草の煮浸し・味噌汁・フルーツ
12	金	おかゆ・ささみ煮・野菜煮・トマト煮・味噌汁・フルーツ
13	土	ささみうどん・かぼちゃ煮・フルーツ
15	月	おかゆ・鱈の味噌煮・野菜煮・トマト煮・すまし汁・フルーツ
16	火	ささみうどん・かぼちゃ煮・キャベツの煮浸し・フルーツ
17	水	おかゆ・グラタン風煮・野菜煮・スープ・フルーツ
18	木	おかゆ・ささみのあんかけ・野菜のおろし煮・味噌汁・フルーツ
19	金	おかゆ・鶏挽肉のハンバーグ・葉野菜のクタクタ煮・すまし汁・フルーツ
20	土	ポパイうどん・かぼちゃ煮・フルーツ
22	月	おかゆ・鶏挽肉のハンバーグ・野菜の納豆煮・味噌汁・フルーツ
23	火	おかゆ・ブロッコリーのしらす和え・キャベツの煮浸し・味噌汁・フルーツ
24	水	おかゆ・ささみ煮・野菜煮・スープ・フルーツ
25	木	おかゆ・鱈のあんかけ葉野菜のクタクタ煮・味噌汁・フルーツ
26	金	野菜うどん・じゃがいものしらす和え・トマト煮・フルーツ
27	土	ささみうどん・さつまいも煮・フルーツ
29	月	おかゆ・煮魚・野菜煮・味噌汁・フルーツ
30	火	おかゆ・ささみのあんかけ・葉野菜のクタクタ煮・味噌汁・フルーツ

