

|    | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日                     |
|----|---|--|--|--|---|-------------------------|
| 昼食 | <p>～ 離乳食について (遊び食べ) ～<br/>                     おなかが満ちてくると、食べるより遊ぶほうが楽しくなってくる赤ちゃんも多いものです。追いかけるようにして食べさせているママもいるかもしれませんが、でも、いつまでも頑張ることはありません。遊び始めたら、おなかはOKのサインと考えて。ダラダラと食べさせるのではなく、30分ほどたったら切り上げてしまってもいいのです。赤ちゃんも同じ姿勢を30分以上しているのも大変ですよ。</p> |  |  |  |   | 1                       |
|    |    |  |  |  |   | やわらかなめこうどん<br>青菜と人参の和え物 |
|    | 3   | 4  | 5  | 6  | 7   | 8                       |
| 昼食 | やわらかごはん<br>キャベツのみそ汁<br>鮭の塩こうじ焼き<br>筑前煮  | やわらかごはん<br>切り干し大根のみそ汁<br>鶏のオレンジ煮<br>小松菜のツナ和え   | やわらかごはん<br>スープ<br>鶏肉の野菜炒め煮<br>きゅうりとわかめの酢の物 | やわらかごはん<br>三つ葉のすまし汁<br>アスパラ入りミートローフ<br>サラスパサラダ | やわらかごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>麻婆なす<br>ブロッコリーのおひたし       | やわらかナポリタン<br>わかめスープ     |
|    | 10  | 11   | 12   | 13   | 14  | 15                      |
| 昼食 | やわらかごはん<br>麺スープ<br>鶏の西京漬け焼き<br>ひじき炒め煮   | やわらかごはん<br>なめこのみそ汁<br>豚肉のケチャップ炒め<br>アスパラのおかか和え | やわらかごはん<br>すまし汁<br>豚肉の野菜炒め煮<br>ナムル野菜       | やわらかごはん<br>白菜スープ<br>タラの甘煮<br>にんじんサラダ           | やわらかごはん<br>さつま汁<br>豚しゃぶ<br>キャベツの中華和え            | やわらか鶏にゅう麺<br>小松菜のおひたし   |
|    | 17  | 18   | 19   | 20   | 21  | 22                      |
| 昼食 | やわらかごはん<br>春雨スープ<br>鶏の甘煮<br>もやしのゆかり和え   | やわらかごはん<br>豚汁<br>タラの甘煮<br>ポテトサラダ               | やわらかごはん<br>きのコスープ<br>豚肉のトマト煮込み             | やわらかごはん<br>もやしのみそ汁<br>鶏の甘煮<br>コールスローサラダ        | やわらかごはん<br>なすのみそ汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ブロッコリーのおかか和え  | 二色丼<br>豆腐とわかめの味噌汁       |
|    | 24  | 25   | 26   | 27   | 28  | 29                      |
| 昼食 | やわらかごはん<br>チンゲン菜のスープ<br>ひき肉の豆腐炒め<br>ポリポリ胡瓜  | やわらかごはん<br>白菜のみそ汁<br>鶏ごぼう<br>ほうれん草のごま和え        | やわらかごはん<br>けんちん汁<br>イワシのトマト煮<br>切り干し大根の炒め煮 | やわらかごはん<br>コーンスープ<br>おからハンバーグ<br>アスパラサラダ       | やわらかごはん<br>かぶのみそ汁<br>厚揚げと豚肉のトロトロ煮<br>キャベツの塩昆布和え | やわらかきつねうどん<br>青菜のおひたし   |

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。