

6月離乳食献立予定表

《今月の目標》

食事の前は丁寧に手を洗いましょう



				1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
				<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリー、玉ねぎのやわらか煮 豆腐、人参のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、玉ねぎのあんかけ 人参、かぶのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリー入りうどん バナナ
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ じゃが芋、人参、玉ねぎのやわらか煮 人参、きゃべつのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参となすのやわらか煮 豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリー、きゅうりのあんかけ 人参、きゃべつのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、小松菜、白身魚のトロトロ煮 玉ねぎのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 玉ねぎ、白身魚のやわらか煮 豆腐とほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリー入りうどん バナナ 	
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ ブロッコリーとじゃが芋のやわらか煮 玉ねぎ、人参、チンゲン菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 大根、きゅうり、人参のあんかけ 人参、きゃべつのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ じゃが芋、人参、きゅうりのトロトロ煮 人参、きゃべつ、ほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参の鶏そぼろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ ブロッコリーときゅうりのあんかけ 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリー入りうどん バナナ 	
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリー、きゅうりのやわらか煮 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 白身魚、人参、小松菜のあんかけ じゃが芋と豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、きゅうりのやわらか煮 人参、白菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリーのトロトロ煮 なすと豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ じゃが芋、人参のみそ煮 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリー、玉ねぎ入りうどん バナナ 	
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)		
<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ なす、人参、玉ねぎのやわらか煮 人参、きゃべつのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、きゅうり、鶏ササミ肉のあんかけ 豆腐のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、カリフラワー、玉ねぎのやわらか煮 人参、きゃべつのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 鶏ササミ肉、玉ねぎ、人参のやわらか煮 人参とじゃが芋のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 白身魚、きゃべつ、人参、ほうれん草のあんかけ 大根と小松菜のみそ汁 		

食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさずにしましょう。

