

6月 離乳食献立表(後期食)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
2	月	たまごぼーろ	野菜うどん	果物
3	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・小松菜のおかか煮	南瓜蒸しパン
4	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	お好み焼き
5	木	ウエハース	野菜うどん・果物	鮭おにぎり
6	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	にんじんパン
7	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・白菜のおかか煮	ウエハース
9	月	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜のお浸し	ビスケット
10	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・煮魚・キャベツのおかか煮	人参ホットケーキ
11	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	ウエハース
12	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・おかか煮	食パン
13	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・ほうれん草の煮浸し	小松菜バナナケーキ
14	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
16	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・ブロッコリーのトマト煮	ホットケーキ
17	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・おかか煮	果物
18	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜とひじきのサラダ	蒸しパン
19	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・鶏つくね・白菜のツナ煮	ウエハース
20	金	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん
21	土	ビスケット	しらすごはん・ポトフ・おかか煮	たまごぼーろ
23	月	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ブロッコリーの胡麻和え	チーズホットケーキ
24	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・スティック野菜	果物
25	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	ビスケット
26	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・おかか煮	ひじき入りおにぎり
27	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・トマト煮	南瓜ホットケーキ
28	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん
30	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ブロッコリーのしらす煮	きな粉マカロニ

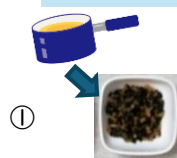


離乳食取り分けメニュー

毎日1から離乳食を作るのは大変！そんな時は大人の食事から取り分けるのもおすすめです。

煮物や炒め物などは大人の味付けをする前に取り分けたり、料理自体を薄味に仕上げ、大人は食べる前に調味料で味を調べても良いでしょう。子ども用にだし汁や野菜スープで薄めてあげたり、固さが気になるような時は再度加熱をしたり、小さく切ったりしましょう。

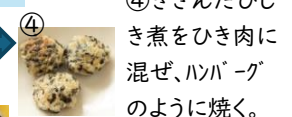
☆ひじきの煮物からの取り分け☆



①大人用の味付けをする前に取り分け、食べやすい長さに切る。



②ひじき煮と茹でた野菜(ほうれん草やブロッコリー等)や豆腐を和えてひじき和えに。



③ご飯と混ぜてひじきごはんに。

④きざんだひじき煮をひき肉に混ぜ、ハンバーグのように焼く。

