



6月離乳食



日	曜	昼食メニュー	備考
1	月	豆腐と野菜のスープ 野菜のくず煮	
2	火	魚のりんご煮 味噌汁	
3	水	ささみのトマト煮 小松菜スープ	
4	木	じゃが芋の煮物 コーンスープ	
5	金	ささみ入りおじや 野菜スープ	
6	土		ひばりんピック
7	日		
8	月	鉄野菜たっぷり汁 野菜のくず煮	
9	火	魚のすり身と野菜のくず煮 すまし汁	
10	水	ささみ入りおじや じゃが芋の煮物 味噌汁	誕生会
11	木	大豆のトマト煮 春雨スープ	
12	金	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
13	土	野菜おじや 野菜スープ	
14	日		
15	月	具たくさんスープ しらすと野菜の煮物	
16	火	白身魚と野菜のくず煮 味噌汁	
17	水	ささみと野菜の煮物 味噌汁	
18	木	野菜おじや わかめスープ	
19	金	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
20	土	トマトパスタ コーンスープ	
21	日		
22	月	ツナ入りおじや ささみと大根のスープ	
23	火	魚と野菜のくず煮 すまし汁	
24	水	ささみと野菜の煮物 きのことスープ	
25	木	マカロニのトマト煮 野菜スープ	
26	金	鮭と野菜のくず煮 具いっぱい味噌汁	
27	土	野菜おじや 味噌汁	
28	日		
29	月	ささみとじゃが芋の煮物 きゃべつスープ	
30	火	豆腐の煮物 わかめとえのきのスープ	



食中毒に注意



6月は気温や湿度が高くなり、食中毒のリスクが高まる時期です。調理するおとなはもちろん、赤ちゃんの口に入る前にも手指をしっかりと清潔にしましょう。

作り置きをする場合は、雑菌が繁殖しやすいため常温での放置は厳禁です。作った離乳食は小分けにしてすぐに冷まし、冷蔵または冷凍庫へ入れましょう。食べる時は中心部までしっかり再加熱し、人肌に冷ましてから与えましょう。

唾液がついた食べ残しは傷みやすいため、その都度捨てるようにしましょう。

6月は旬の食材が豊富なので、食中毒に注意しながら、さまざまな食材を使い赤ちゃんが喜ぶ食事作りを楽しんでみてください。

