



☆離乳食☆ 					1日 (土)
※献立は都合により変更になることもあります。 ※ご飯の形状・味付け等それぞれの進み具合で提供します。					・おかゆ ・かぼちゃ煮 ・やわらかうどん汁 ・バナナ
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
・おかゆ ・豚肉と大根の やわらか煮 ・寄席豆腐汁 ・バナナ	・おかゆ ・ツナとキャベツ のくたくた煮 ・かきたま汁 ・オレンジ	・おかゆ ・さつまいもの甘煮 ・わかめのみそ汁 ・煮りんご	・おかゆ ・鶏肉とマカロニ のトロトロ煮 ・じゃが芋のみそ汁 ・バナナ	・おかゆ ・ササミと野菜の くたくた煮 ・野菜スープ ・ヨーグルト	・おかゆ ・さつまい煮 ・やわらかうどん汁 ・バナナ
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
・おかゆ ・鮭と野菜の しょうゆ煮 ・じゃが芋のみそ汁 ・煮りんご	・おかゆ ・やわらか煮込み ハンバーグ ・卵スープ ・オレンジ	・おかゆ ・鶏肉のトマト煮 ・玉ねぎのみそ汁 ・ヨーグルト	・おかゆ ・カレーの煮つけ ・やわらかうどん汁 ・煮りんご	・おかゆ ・豚肉と野菜の だし煮 ・ほうれん草の スープ ・バナナ	・おかゆ ・かぼちゃ煮 ・やわらかうどん汁 ・バナナ
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
・おかゆ ・鶏肉とアスパラの やわらか煮 ・キャベツのスープ ・バナナ	・おかゆ ・鮭と根菜の だし煮 ・豆腐のみそ汁 ・ヨーグルト	・おかゆ ・さつまいもの そばろあん ・野菜スープ ・バナナ	・おかゆ ・カレーの煮つけ ・なすのみそ汁 ・煮りんご	・おかゆ ・鮭とブロッコリーの 塩煮 ・コンソメスープ ・ヨーグルト	・おかゆ ・さつまい煮 ・やわらかうどん汁 ・バナナ
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
・おかゆ ・カレーとキャベツ のだし煮 ・玉ねぎのスープ ・バナナ	・おかゆ ・ツナと野菜の ケチャップ煮 ・わかめスープ ・バナナ	・おかゆ ・鶏肉とじゃが芋 のみそ煮 ・豆腐のスープ ・ヨーグルト	・おかゆ ・鶏肉と野菜の やわらか煮 ・野菜スープ ・バナナ	・おかゆ ・鮭とじゃが芋の 塩煮 ・根菜みそ汁 ・煮りんご	・おかゆ ・かぼちゃ煮 ・やわらかうどん汁 ・バナナ

☆今月のレシピ☆

後期食 (9~11カ月頃) なすのごま和え

完了期 (12~18カ月) なすの煮びたし

- ・なす 15g (1/5弱) ・いんげん、人参 各5g
- ・すりごま 2g (小さじ2) ・しょうゆ 0.1g
- ・だし汁 (かつお節・昆布) 5g (小さじ1)

- ・なす 20g (1/4本) ・いんげん、人参 各8g
- ・油 1g (小さじ1/4)
- ※砂糖、しょうゆ各1g、だし汁 (かつお節・昆布) 10g

→なすは皮をむき7mm角に切り、あく抜きをしてゆで、水気を絞る。いんげんは筋を取りやわらかくゆで5mmに切る。人参は皮をむき5mm角に切りゆで、全て和えて完成です。

→なすは皮をむき1cm角の洗いみじん切りにし、あく抜き。いんげんはやわらかくゆで8mmに切る。人参は7mm角に切りゆでる。油を熱し、なすを炒め、全て加えて水分がなくなるまで煮て完成です。