



✿離乳食✿

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 豚肉と大根のやわらか煮</li> <li>• 寄席豆腐汁</li> <li>• 煮りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• カレイの煮つけ</li> <li>• なすのみそ汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 鶏肉とじゃが芋のだし煮</li> <li>• 野菜スープ</li> <li>• ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 鮭とキャベツのくたくた煮</li> <li>• じゃが芋のみそ汁</li> <li>• オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 豚肉となすのトロトロ煮</li> <li>• そうめん汁</li> <li>• スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• かぼちゃ煮</li> <li>• やわらかうどん汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• ササミと大根の煮びたし</li> <li>• ほうれん草スープ</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• やわらか煮込みハンバーグ</li> <li>• コンソメスープ</li> <li>• ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• たらと野菜のしょうゆ煮</li> <li>• 卵スープ</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 鶏肉と野菜のだし煮</li> <li>• やわらかうどん汁</li> <li>• 煮りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 鮭とじゃが芋の塩煮</li> <li>• 玉ねぎのスープ</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• さつま芋煮</li> <li>• やわらかうどん汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
<p>海の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 豚肉と白菜のトロトロ煮</li> <li>• 豆腐のスープ</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• カレイの煮つけ</li> <li>• かきたま汁</li> <li>• ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 鶏肉のやわらか煮</li> <li>• 具たくさんみそ汁</li> <li>• 煮りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• ツナと野菜のくたくた煮</li> <li>• キャベツのスープ</li> <li>• オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• かぼちゃ煮</li> <li>• やわらかうどん汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 豚肉と野菜のトマト煮</li> <li>• 人参のスープ</li> <li>• ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• さつま芋のそばろあん</li> <li>• 野菜スープ</li> <li>• 煮りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 鶏肉とじゃが芋のみそ煮</li> <li>• 卵スープ</li> <li>• スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• やわらか肉団子</li> <li>• 野菜スープ</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 鮭と白菜のミルク煮</li> <li>• 人参のスープ</li> <li>• 煮りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• さつま芋煮</li> <li>• やわらかうどん汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<p>※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。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• 親子煮</li> <li>• 豆腐のみそ汁</li> <li>• スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• カレイの煮つけ</li> <li>• わかめのみそ汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おかゆ</li> <li>• ひじきと野菜のそばろ煮</li> <li>• 小松菜のみそ汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>			

✿今月のレシピ✿

後期食(9~11カ月頃)

鶏団子とヤングコーンのあんかけ

④鶏ひき肉15g、片栗粉小さじ1/3、だし汁小さじ1  
 ・ヤングコーン(生)、ピーマン各5g(粗みじん、ゆでる)  
 ⑤だし汁小さじ2、しょうゆ小さじ1/6  
 →④をよく混ぜ食べやすい大きさに丸め、油小さじ1/8をひいたフライパンで焼く。野菜はゆでたら⑤の出し汁で煮て、しょうゆと水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつけたら、鶏団子にかけて完成です。

完了期(12~18カ月) 鶏の甘酢あん

・鶏皮なしもも肉40g、片栗粉小さじ1  
 ・ヤングコーン(生)、玉ねぎ、ピーマン各3g  
 ⑥酢1g、砂糖2g、水2g、しょうゆ2g、酒1g ・片栗粉0.4g  
 →鶏肉はフォークで穴をあけ、1口大に切り、片栗粉をまぶして揚げる。ヤングコーンは皮をむきゆで、2~3mmの輪切りにする。玉ねぎは半分の長さの薄切り、ピーマンは7mm角に切って油(小さじ1/8)で炒める。鍋に⑥を入れ火にかけ、具材を加えてとろみをつけ完成です。