



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

✿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。