

日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
1 (金)	おかゆ 野菜のそぼろ煮 納豆サラダ キャベツスープ	軟飯 鶏つくね 納豆サラダ スティック野菜煮 キャベツのスープ	18 (月)	おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 かぼちゃのマッシュ 人参スープ	軟飯 玉ねぎそぼろ煮 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁
4 (月)	憲法記念日		19 (火)	おかゆ 白身魚のほぐし煮 小松菜の煮浸し じゃが芋スープ	軟飯 白身魚の煮付け 小松菜のお浸し スティック野菜煮 じゃが芋のみそ汁
5 (火)	みどりの日		20 (水)	おかゆ 人参のそぼろ煮 アスパラガスサラダ 玉ねぎスープ	軟飯 人参のそぼろ煮 アスパラガスサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁
6 (水)	子どもの日		21 (木)	おかゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 人参のみそ汁
7 (木)	おかゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋のマッシュ ブロッコリースープ	軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 スティック野菜煮 ブロッコリーのスープ	22 (金)	おかゆ ささみのやわらか煮 春キャベツのお浸し 野菜スープ	軟飯 ささみのやわらか煮 春キャベツのお浸し スティック野菜煮 野菜スープ
8 (金)	お弁当の日		25 (月)	おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーのくずし 煮 もやしスー プ	軟飯 玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 もやしスープ
11 (月)	おかゆ ささみのやわらか煮 小松菜の煮浸し かぼちゃスープ	軟飯 ささみのやわらか煮 小松菜の煮物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	26 (火)	おかゆ 白身魚の煮付け キャベツの煮浸し かぼちゃスープ	軟飯 白身魚の煮付け キャベツのお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁
12 (火)	おかゆ 白身魚のほぐし煮 ブロッコリーのくずし 煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚のほぐし煮 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	27 (水)	おかゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草のお浸し 人参スープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草お浸し スティック野菜煮 人参みそ汁
13 (水)	おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し じゃが芋スープ	軟飯 鶏だんごと野菜の煮物 キャベツの煮物 スティック野菜煮 じゃが芋のみそ汁	28 (木)	おかゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋のマッシュ キャベツスープ	軟飯 野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ スティック野菜煮 キャベツのスープ
14 (木)	おかゆ 白身魚のあんかけ かぼちゃのマッシュ 人参スープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	29 (金)	おかゆ 白身魚のあんかけ煮 さつま芋のマッシュ 野菜スープ	軟飯 白身魚のあんかけ さつま芋煮 スティック野菜煮 野菜のみそ汁
15 (金)	おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し チンゲン菜スープ	軟飯 鶏ミンチのトト煮 キャベツの煮浸し スティック野菜煮 チンゲン菜スープ			

～手作り離乳食をたっぷりと～

今月は連休もあり、入園・進級から1か月が経ち、少しずつ園生活にも慣れてきた子どもたちです。お家で過ごすことも多くなりますね。ゆったり過ごせるこの時期に、「おいしいね」「もぐもぐして食べようね」などと声をかけてあげながら、愛情たっぷりの離乳食をしっかりと食べさせてあげましょう。

手作りの良さは食材の形や固さなどが違うところですが、赤ちゃんの口の周辺のさまざまな筋肉を使うことになり、咀嚼の発達の上でプラスになることが多くなります。



☆☆じゃがいもを使ったメニュー☆☆

ささみのじゃがいもおろし煮 (7, 8か月頃)



(材料)  
鶏ささみ.....5g  
キャベツ.....1/3枚  
じゃがいも.....1/6個  
水.....1/2カップ

(作り方)  
①鶏ささみは筋を除いてゆで、すりつぶす。  
②キャベツはゆでて細かく刻み、①に加えて粗くすりつぶす。  
③じゃがいもは皮をむき、水にさらして水けをきり、すりおろす。  
④鍋に分量の水と②を入れてひと煮立ちし、③を加えてとろみがつくまで煮る。

じゃがいもはすりおろして煮ると、とろみがつくので、ささみやキャベツなど、パサつきやすい食材を食べやすくするのに効果的です。

じゃがいもおやき (9～11か月頃)

(材料)  
しらす干し.....小さじ1  
じゃがいも.....50g  
片栗粉.....大さじ1/2  
サラダ油.....少々

(作り方)  
①しらす干しはゆでてざるにあげ、粗く刻む。  
②じゃがいもは皮をむき、やわらかくゆでてつぶし、片栗粉、しらす干しを加えて混ぜ、2つに分けて小判形にする。  
③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面を焼きつける。

中に入れるものは野菜やお肉など、種類を変えてもおいしいですよ。

※材料、行事等で献立を変更する場合があります。