

日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
1 (月)	お粥 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 玉ねぎスープ	軟飯 鶏つくね 小松菜の煮浸し スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	16 (火)	お粥 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の煮浸し かぼちゃスープ	軟飯 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の和え物 スティック野菜煮 高野豆腐スープ
2 (火)	お粥 白身魚のほぐし煮 さつまいものマッシュ 人参スープ	軟飯 白身魚のほぐし煮 さつまいもの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁	17 (水)	お粥 ささみのやわらか煮 なすびの煮浸し 人参スープ	軟飯 ささみのやわらか煮 なすびの煮浸し スティック野菜煮 人参みそ汁
3 (水)	パン粥 ささみのやわらか煮 アスパラガスサラダ ブロッコリースープ	パン粥 ささみのやわらか煮 アスパラガスサラダ スティック野菜煮 ブロッコリースープ	18 (木)	パン粥 白身魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し 玉ねぎスープ	パン粥 白身魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し スティック野菜煮 玉ねぎスープ
4 (木)	お粥 人参のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 小松菜のスープ	軟飯 鶏だんごと野菜の煮物 キャベツの煮浸し スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	19 (金)	お粥 鶏ミンチのあんかけ煮 おからサラダ キャベツスープ	軟飯 鶏だんご おからサラダ スティック野菜煮 キャベツスープ
5 (金)	お粥 ささみのほぐし煮 かぼちゃのマッシュ 豆腐スープ	軟飯 ささみのほぐし煮 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 豆腐スープ	22 (月)	お粥 鶏ミンチの煮物 キャベツの和え物 人参スープ	軟飯 鶏つくね キャベツサラダ スティック野菜煮 人参スープ
8 (月)	お粥 鶏ミンチのトマト煮 人参の煮物 野菜スープ	軟飯 鶏だんごのトマト煮 人参の煮物 スティック野菜煮 野菜スープ	23 (火)	お粥 ささみのあんかけ煮 かぼちゃサラダ 豆腐スープ	軟飯 ささみのあんかけ煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
9 (火)	お粥 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し スティック野菜煮 人参みそ汁	24 (水)	お粥 白身魚のほぐし煮 じゃが芋のマッシュ 野菜スープ	軟飯 白身魚のほぐし煮 ポテトサラダ スティック野菜煮 野菜スープ
10 (水)	お粥 野菜のそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 玉ねぎスープ	軟飯 野菜のそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 スティック野菜煮 玉ねぎスープ	25 (木)	お粥 玉ねぎのそぼろ煮 アスパラガスのサラダ かぼちゃスープ	軟飯 玉ねぎのそぼろ煮 アスパラガスのサラダ スティック野菜煮 かぼちゃスープ
11 (木)	お粥 ささみのほぐし煮 納豆サラダ じゃが芋スープ	軟飯 ささみのほぐし煮 納豆サラダ スティック野菜煮 じゃが芋みそ汁	26 (金)	お粥 白身魚の煮付け キャベツのサラダ じゃが芋スープ	軟飯 白身魚の煮付け キャベツのサラダ スティック野菜煮 じゃが芋のみそ汁
12 (金)	お粥 鶏ミンチのあんかけ煮 かぼちゃのマッシュ 野菜スープ	軟飯 鶏つくね かぼちゃサラダ スティック野菜煮 人参のみそ汁	29 (月)	お粥 野菜のそぼろ煮 かぼちゃのマッシュ 玉ねぎスープ	軟飯 鶏だんご かぼちゃサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁
15 (月)	お粥 野菜のそぼろ煮 さつまいものマッシュ 玉ねぎスープ	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつまいもの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	30 (火)	お粥 白身魚のあんかけ煮 じゃが芋のマッシュ 人参スープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 じゃが芋の煮物 スティック野菜煮 人参スープ

赤ちゃんが固形物を食べられるようになるためには、成長の段階に合わせた大きさ、かたさのものを与えて、かむ力を育てることが大切です。「いつまでも軟らかいものを食べさせている」、逆に食べるからといって「発達段階よりも固いもの、大きいものを与えている」と、丸飲みに結びつきがちになります。

また、赤ちゃん自身の「食べたい」という意欲を育てることもポイントです。口の動きをよく見て、じっくり、ゆっくりとトレーニングしていきましょう。



☆☆玉ねぎを使ったメニュー☆☆

玉ねぎとかぼちゃのスープ煮（7、8ヵ月頃）

（材料）
玉ねぎ・・・・・・・・・・15g
かぼちゃ・・・・・・・・・・5g
だし汁・・・・・・・・・・1/4カップ

（作り方）
①玉ねぎはみじん切りに、かぼちゃは皮を除いて3～4つに切る。
②小鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかけ、やわらかく煮る。
③かぼちゃを加えてさらに煮る。やわらかくになったら、かぼちゃの固まりをつぶし火を止める。

玉ねぎは加熱すると甘みが出るので、赤ちゃんも食べやすい食材です。様々な野菜と相性が良いので、組み合わせる野菜を変えてもおいしいです。

玉ねぎとさやえんどうのソテー（9～11ヵ月頃）

（材料）
玉ねぎ・・・・・・・・・・15g
さやえんどう・・・・・・・・3枚
塩・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・少々
すりごま・・・・・・・・・・少々

（作り方）
①玉ねぎは薄切りにし、さやえんどうは筋を取って千切りにする。
②フライパンにサラダ油を熱して①をよく炒め、水大さじ3（分量外）と塩を加えてふたをして炒め煮にし、すりごまをふる。

少量の調味料を全体にまんべんなくいきわたらせるには、ふたをして蒸し煮にするといいです。