

日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
3 (月)	おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 野菜と納豆の とろとろ煮 トトスープ	軟飯 鶏ミンチのハンバーグ 納豆サラダ スティック野菜煮 トトスープ	18 (火)	おかゆ 白身魚のほぐし煮 小松菜の和え物 キャベツスープ	軟飯 白身魚のほぐし煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 キャベツスープ
4 (火)	おかゆ ささみのあんかけ煮 かぼちゃのマッシュ 高野豆腐スープ	軟飯 ささみのあんかけ煮 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 高野豆腐のみそ汁	19 (水)	おかゆ ささみのほぐし煮 トトのツナ 豆腐スープ	軟飯 ささみのほぐし煮 トトのツナ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
5 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 茄子の煮浸し 玉ねぎスープ	軟飯 白身魚の煮付け 茄子の煮浸し スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	20 (木)	おかゆ 鶏ミンチのトト煮 キャベツのサラダ じゃがいもスープ	軟飯 鶏だんごのトト煮 キャベツのサラダ スティック野菜煮 じゃがいもスープ
6 (木)	おかゆ 人参のそぼろ煮 アスパラサラダ 野菜スープ	軟飯 鶏つくね アスパラサラダ スティック野菜煮 野菜スープ	21 (金)	おかゆ 野菜と豆腐のそぼろ煮 かぼちゃサラダ すていく野菜煮 玉ねぎスープ	軟飯 野菜と豆腐のそぼろ煮 かぼちゃサラダ すていく野菜煮 玉ねぎスープ
7 (金)	おかゆ ささみのやわらか煮 キャベツの煮浸し かぼちゃスープ	軟飯 ささみのやわらか煮 キャベツの煮浸し スティック野菜煮 かぼちゃスープ	24 (月)	おかゆ ささみのやわらか煮 キャベツの和え物 野菜スープ	軟飯 ささみのやわらか煮 キャベツの和え物 スティック野菜煮 野菜スープ
11 (火)	おかゆ 野菜と豆腐のそぼろ煮 じゃがいものマッシュ オクラスープ	軟飯 豆腐ハンバーグ じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 オクラのみそ汁	25 (火)	おかゆ 野菜のそぼろ煮 じゃがいものマッシュ 豆腐スープ	軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃがいものおやき スティック野菜煮 豆腐スープ
12 (水)	おかゆ 白身魚のおろし煮 かぼちゃのマッシュ 冬瓜スープ	軟飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 冬瓜のみそ汁	26 (水)	おかゆ ささみとキャベツの煮物 かぼちゃサラダ 人参スープ	軟飯 ささみとキャベツの煮物 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 人参スープ
13 (木)	<b>保育協力日</b>		27 (木)	おかゆ 白身魚のおろし煮 ポテトサラダ 野菜スープ	軟飯 白身魚のおろし煮 ポテトサラダ スティック野菜煮 野菜のみそ汁
14 (金)	<b>保育協力日</b>		28 (金)	おかゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し キャベツスープ	軟飯 鶏つくね 小松菜の煮浸し スティック野菜煮 キャベツスープ
17 (月)	おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 茄子の煮浸し 人参スープ	軟飯 玉ねぎのそぼろ煮 茄子の煮浸し スティック野菜煮 人参のみそ汁	31 (月)	おかゆ 白身魚のあんかけ煮 青菜の煮浸し さつまいもスープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 青菜の煮浸し スティック野菜煮 さつまいものみそ汁

～旬の野菜を取り入れましょう～



旬の野菜はほかの時期に比べて味や香りが増し、栄養が豊富です。五感の発達がめざましい赤ちゃん時代にこそ、旬の野菜の栄養やおいしさ、香りをたっぷりと経験させてあげましょう。夏はトマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が多くとれる季節です。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、体の熱をとり冷やしてくれる効果もあります。

☆☆なすを使ったメニュー☆☆



なすのそぼろあんかけ煮 (9～11か月頃)

(材料)  
なす・・・・・・・・・・30g  
豚ミンチ・・・・・・・・10g  
だし汁・・・・・・・・1/3カップ  
片栗粉・・・・・・・・少々

- (作り方)
- ①なすは皮をむき、1cm角に切り水にさらしてあくをとる。
  - ②鍋にだし汁、豚ミンチを入れてミンチを軽くほぐす。なすも加え煮る。
  - ③なすがやわらかくなったら、水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

ミンチは、加熱する前に水でほぐしておく、かたまりにならず、やわらかく煮えます。

夏野菜のツナ煮 (12～18か月頃)

(材料)  
玉ねぎ・・・・・・・・10g  
なす・・・・・・・・20g  
トマト・・・・・・・・20g  
かぼちゃ・・・・・・・・10g  
ツナ缶(水煮缶)・・・大さじ1  
サラダ油・・・・・・・・少々

- (作り方)
- ①玉ねぎはみじん切り、なすは皮をむき、1cm角に切る。トマトは皮を湯むきし、種を取り1cm角に切る。かぼちゃも1cm角に切る。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、なす、ツナをを入れて炒め、水とかぼちゃを加えて煮る。

※材料、行事等で献立を変更する場合があります。