

日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
3 (月)	憲法記念日		18 (火)	お粥 白身魚のほぐし煮 小松菜の煮びたし かぼちゃのスープ	軟飯 鮭の煮つけ 小松菜のお浸し かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁
4 (火)	みどりの日		19 (水)	野菜煮込みうどん じゃがいもマッシュ	野菜煮込みうどん じゃがいもの煮物
5 (水)	こどもの日		20 (木)	お粥 アスパラと ささみの煮物 きゃべつのおから煮 かぼちゃのスープ	軟飯 アスパラと ささみの煮物 きゃべつのおから煮 野菜スティック煮 かぼちゃのみそ汁
6 (木)	お粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの くずし煮 新玉ねぎのスープ	軟飯 鶏つくね ブロッコリーの煮物 野菜スティック煮 新玉ねぎのみそ汁	21 (金)	グリーンピース粥 白身魚のあんかけ煮 春きゃべつ 煮びたし 豆腐のスープ	グリーンピースごはん 鮭のあんかけ煮 春雨サラダ 野菜スティック煮 豆腐のスープ
7 (金)	お粥 アスパラと しらすの煮物 春きゃべつ 煮びたし 豆乳スープ	軟飯 アスパラと しらすの煮物 春きゃべつのお浸し 野菜スティック煮 豆乳のみそ汁	24 (月)	しらす煮込みうどん ブロッコリーの くずし煮 豆乳スープ	しらす煮込みうどん ブロッコリーの お浸し 野菜スティック煮 豆乳スープ
10 (月)	お粥 ささみのあんかけ煮 きゅうりのくずし煮 コーンスープ	軟飯 ささみのあんかけ煮 きゅうりの和え物 スティック野菜煮 コーンスープ	25 (火)	納豆おじや 白身魚のあんかけ煮 じゃがいもマッシュ チンゲン菜のスープ	納豆ご飯 白身魚のあんかけ煮 じゃがいもの煮物 野菜スティック煮 チンゲン菜のみそ汁
11 (火)	お粥 パプリカ入り 鶏つくね ブロッコリーの白和え 野菜スープ	軟飯 パプリカ入り 鶏つくね ブロッコリーの白和え 野菜スティック煮 野菜スープ	26 (水)	お粥 ささみと パプリカの煮物 ブロッコリーの くずし煮 小松菜のスープ	軟飯 ささみと パプリカの煮物 ブロッコリーの お浸し 野菜スティック煮 小松菜のみそ汁
12 (水)	お粥 白身魚のトマト煮 小松菜の煮びたし 豆腐のスープ	軟飯 白身魚のトマト煮 小松菜のお浸し 野菜スティック煮 豆腐のみそ汁	27 (木)	お粥 豆腐入りつくね じゃがいもマッシュ 春きゃべつ のスープ	軟飯 豆腐入りつくね じゃがいもの煮物 野菜スティック煮 春きゃべつのみそ汁
13 (木)	お粥 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし 人参スープ	軟飯 豆腐入りつくね ほうれん草のお浸し 野菜スティック煮 人参のみそ汁	28 (金)	パン粥 大根のくずし煮 野菜たっぷりスープ	食パン マカロニサラダ 野菜スティック煮 野菜たっぷりスープ
14 (金)	お粥 白身魚の りんごソース煮 納豆の 新じゃがのスープ	軟飯 白身魚の りんごソース煮 納豆和え 野菜スティック煮 新じゃがのみそ汁	31 (月)	お粥 春きゃべつ の そぼろ煮 アスパラの やわらか煮 豆腐のスープ	軟飯 きゃべつ入りつくね アスパラのおから煮 野菜スティック煮 豆腐のみそ汁
17 (月)	お粥 ささみのあんかけ煮 きゃべつ の煮びたし 豆腐のスープ	軟飯 ささみのあんかけ煮 きゃべつのお浸し 野菜スティック煮 豆腐のみそ汁			

～手作り離乳食をたっぷりと～



5月は休日も続き、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。手作りならではの食感が、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。

とは言っても毎回作るのは大変です・・・
時間があるときにまとめて調理して冷凍しておき、使う分だけ解凍・加熱すると便利です。

簡単にできるお手軽離乳食！！

1週間を目安で使い切るようにしましょう！！

魚は**お刺身用**を使用すると便利です。

大きめに切って煮る

野菜などは初めから細かく切らず、**大きめに切って煮ると軟らかくなりやすい**です。
軟らかくなってから切り分けます。
また、同じ鍋に昆布などのだしやいろんな野菜を入れて煮るとおいしいだしができるので、だしと野菜を分けて製氷皿に入れて冷凍すると便利です。

大人の食事から取り分けて調理する

(例)豚汁の場合
だして野菜を煮て、やわらかくになったら、一部取り出し、つぶすなどして離乳食にします。
残りに豚肉やみそなどを加えて大人用にアレンジしましょう。

使う分だけ小分けにする

野菜なら、ゆでて切って一食分ずつ、**食べる量を製氷皿などに小分けにして冷凍**すると便利です。

☆☆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ヵ月頃)

- (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)
- 鶏ささみは筋を除いてゆで、すりつぶす。
 - 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。
 - 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。
 - 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。



じゃがいもおやき (9～11ヵ月頃)

- (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)
- しらす干しはゆでてざるにあげ、粗く刻む。
 - 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。
 - 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。
※献立表は東部保育園HPにも記載しています。