

月	13	27	火	14	28	水	1	15	29	木	2	16	金	3	17	土	18
*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米			*粥	白米		*粥	白米			
*三度豆のおやき	じゃがいも 三度豆 ささみ 塩 オリーブ油		*鮭とチンゲン菜の煮物	生鮭 チンゲン菜 もやし だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*ポトフ	ささみ じゃがいも 玉ねぎ 人参 冬瓜 だし(かつお・昆布) しょう油 塩			*豆腐とキャベツの煮物	豆腐 キャベツ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*白身魚の煮物	白身魚 ブロッコリー 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩			
*豆乳スープ	人参 キャベツ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 豆乳 しょう油 塩		*味噌汁	さつま芋 人参 ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		*野菜サラダ	キャベツ きゅうり トマト だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩			*わかめスープ	わかめ 玉ねぎ もやし だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*味噌汁	なす 玉ねぎ おくら だし(かつお・昆布) こうじ味噌			
*プルーンやわらか煮	プルーン		*梨			*南瓜の茶巾	南瓜			*さつま芋スティック	さつま芋		*人参オレンジ煮	人参 オレンジ			
			*ハイハイ														
月	6		火	7	21	水	8	22	木	9	金	10	24	土	11	25	
*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米				
*鮭とほうれん草の煮物	生鮭 ほうれん草 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*高野豆腐の煮物	高野豆腐 豚肉 きゅうり もやし だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*トマトシチュー	ささみ トマト じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*小松菜の煮物	白身魚 小松菜 さつま芋 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*南瓜とブロッコリーのおやき	ブロッコリー 南瓜 ささみ 塩 オリーブ油 片栗粉				
*すまし汁	玉ねぎ しいたけ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*味噌汁	南瓜 玉ねぎ ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		*ほくほくサラダ	南瓜 キャベツ きゅうり だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩		*味噌汁	切干大根 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		*野菜スープ	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩				
*お芋ボール	さつま芋 しらす		*ぶどう			*きな粉バナナ	バナナ きな粉		*こふさいも	じゃがいも		*りんご寒天	りんご 寒天粉				
			*ハイハイ														

「」  
**手づかみで食べて**  
**おいしさUP↑**

モグモグ・ゴックンが上手になって食べられる食材が増えてきたら、「自分で食べたい」という意欲も出てきます。  
 食べ物を手で触ったり、あそんだりし始めるとそろそろ手づかみ食べを始める時期。  
 手で持って食べられるメニューを用意して、噛む練習をしましょう!!

ませて焼くだけ  
 簡単メニュー

① かぼちゃとブロッコリーのおやき  
 材料… (茹でて刻んだブロッコリー…大さじ1  
 ④ 茹でてつぶしたかぼちゃ…大さじ4  
 片栗粉…小さじ1 塩…少々  
 オリーブ油…小さじ1  
 作り方… ④の材料をボウルに入れて  
 ませ合わせる  
 ↓  
 食べやすい大きさにまとめる  
 ↓  
 オリーブ油で焼く  
 (スティック状の物も作ってね!!  
 いろいろな形にできることもイイネ!!)

