

月 2 16 30	火 17 31	水 18	木 19	金 6 20	土 7 21
<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* チンゲン菜と豚肉の煮物</p> <p>チンゲン菜 豚肉 なす だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 春雨スープ</p> <p>春雨 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p>	<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* ささみと南瓜の煮物</p> <p>ささみ 南瓜 きゅうり 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 味噌汁</p> <p>豆腐 わかめ だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p>	<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* トマトシチュー</p> <p>豚肉 玉ねぎ 人参 トマト だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 野菜サラダ</p> <p>レタス きゅうり ブロッコリー だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油</p>	<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* 三度豆と白身魚の煮物</p> <p>白身魚 三度豆 きゅうり だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 味噌汁</p> <p>じゃが芋 人参 キャベツ だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p>	<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* ひじきの煮物</p> <p>水煮大豆 ひじき 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 豚汁</p> <p>豚肉 ごぼう 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p>	
<p>* コーンフレーク 粉ミルクがけ コーンフレーク 粉ミルク</p>	<p>* 人参オレンジ煮 人参 オレンジ</p>	<p>* りんごパンがゆ りんご 食パン</p>	<p>* きな粉バナナ バナナ きな粉</p>	<p>* りんごヨーグルト りんご ヨーグルト</p>	
月 9 23	火 10 24	水 11 25	木 12 26	金 13 27	土 14 28
<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* 鮭のおやき</p> <p>生鮭 じゃが芋 三度豆 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油</p> <p>* 野菜スープ</p> <p>レタス 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p>	<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* ほうれん草の煮物</p> <p>ほうれん草 豚肉 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 豆乳味噌汁</p> <p>じゃが芋 かぶ 玉ねぎ 豆乳 だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p>	<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* ポトフ</p> <p>ささみ 玉ねぎ じゃが芋 だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* キャベツサラダ</p> <p>キャベツ きゅうり 人参 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油</p>	<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* キャベツとしらす煮</p> <p>キャベツ しらす わかめ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 根菜味噌汁</p> <p>ごぼう 人参 大根 だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p>	<p>* 粥</p> <p>白米</p> <p>* ブロッコリーの煮物</p> <p>ブロッコリー 白身魚 もやし だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 味噌汁</p> <p>にら 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p>	
<p>* ふかし芋 さつま芋</p>	<p>* りんごのコンポート りんご</p>	<p>* 南瓜茶巾 南瓜</p>	<p>* オレンジ寒天 オレンジ 寒天粉</p>	<p>* きな粉団子 白米 きな粉</p>	

味わって食べよう!!

離乳食期から色々な味を経験することで
“酸味”“苦味”などの苦手な味も好きな味に
変化していきます。
それにはまず素材の味を生かして薄味を
心がけましょう!!
食べ物の多くの味を経験することが
幅広い味覚を作りあげるのです。

5/17、5/31のレシピです!!

簡単!!

つわぶき園のおいしいレシピ!!

⑥ ささみと南瓜の煮物

ささみ...10g きゅうり...10g
 南瓜...10g →皮をむいておく
 玉ねぎ...10g しょう油・塩...少々
 だし(こぶ・かつお)...適量

だしの旨味をふんだんに!!

- ① だし(こぶ・かつお)をしっかりと取る
- ② ささみは包丁で細かくたたきミンチにし小さめに丸めておく
- ③ 野菜は大きめにカットする
- ④ ①に②③を入れゴトゴト煮る
- ⑤ しょう油・塩で味を整えできあがり!!

⑦ お家の人と一緒に楽しみながら食べよう!!