

月	13	27	火	14	28	水	1	15	29	木	2	16	30	金	17	土	4	18	
*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米			*粥	白米			*粥	白米	つわぶき園			
*大根とささみの煮物	大根 ささみ だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*白身魚と芋の煮物	白身魚 じゃが芋 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*シチュー	豚肉 ブロッコリー 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩			*ほうれん草と鮭の煮物	ほうれん草 生鮭 だし(かつお・昆布) しょう油 塩			*南瓜と大豆の煮物	南瓜 水煮大豆 だし(かつお・昆布) しょう油 塩				
*味噌汁	南瓜 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		*野菜スープ	レタス きゅうり 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*野菜サラダ	南瓜 キャベツ だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油			*味噌汁	さつまいも 大根 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌			*野菜スープ	白菜 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩				
*ふかし芋	さつまいも		*人参みかん煮	人参 みかん		*じゃが芋のおやき	じゃが芋 塩 オリーブ油			*キャベツやわらか煮	キャベツ だし(かつお・昆布)			*りんごのコンポート	りんご				
月	6	20	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	つわぶき園			
*さつまいもおやき	さつまいも 白身魚 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油		*小松菜としらすの煮物	小松菜 しらす だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*ポトフ	ささみ さつまいも 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩			*白身魚と野菜の煮物	ブロッコリー カリフラワー 白身魚 だし(かつお・昆布) しょう油 塩			*チンゲン菜と鮭の煮物	チンゲン菜 生鮭 だし(かつお・昆布) しょう油 塩				
*野菜スープ	白菜 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*味噌汁	豆腐 わかめ 人参 だし(かつお・昆布) 味噌汁		*野菜サラダ	レタス きゅうり だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油			*南瓜スープ	南瓜 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩			*野菜スープ	大根 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩				
*かぼちゃ茶巾	南瓜		*りんごのコンポート	りんご		*きな粉バナナ	バナナ きな粉			*ふかし芋	じゃが芋			*ブルーんやわらか煮	ブルーん				
														*ハイハイ					

食べる楽しさを五感でキャッチ

「おいしい♡」と顔がほころぶ時、人は幸せで満たされた気持ちになります。それは赤ちゃんも同じです。

特に乳幼児は食べ物^{の味・彩り・食感}・におい等の他に、自分を見つけてくれるお母さんの温かいまなざしや声^{などを}五感で受けとめ、全身で食事の楽しさを感じています。

リラックスして「おいしいね♡」とたくさん声をかけてあげましょう!!

手つかみで
7日、21日
レシビで作り
楽しく食べよう!!

南瓜のおやき
(材料1人分)
・南瓜 30g・水煮ツナ缶10g
・だし汁・塩・オリーブ油少々

《作り方》
① 南瓜は種と皮をとり切り、水煮ツナ缶と一緒にだし汁でやわらかくなるまで煮る。
② ①の水気を切り、よくつぶして塩で味つけし、食べやすい大きさに成形する。
③ オリーブ油をひいたフライパンで②を少し焼けば完成!

