

月	1	29	火	2	16	30	水	3	17	31	木	4	18	金	5	19	土	6	20
*粥	白米		*粥	白米			*粥	白米			*粥	白米		*粥	白米				
*三度豆と豚肉の煮物	三度豆 豚肉 だし(かつお・昆布) しょう油		*ほうれん草の煮物	ほうれん草 ささみ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩			*夏野菜シチュー	豚肉 南瓜 トマト だし(かつお・昆布) 塩 しょう油			*鮭とじゃが芋のおやき	鮭 じゃが芋 塩 オリーブ油		*チンゲン菜の煮物	チンゲン菜 玉ねぎ ささみ だし(かつお・昆布) しょう油				
*レタススープ	レタス 人参 トマト 塩 だし(かつお・昆布)		*味噌汁	南瓜 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こじ味噌			*スパゲティサラダ	サラダスパゲティ キャベツ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩			*味噌汁	豆腐 人参 三度豆 だし(かつお・昆布) こじ味噌		*春雨スープ	春雨 オクラ 人参 塩 だし(かつお・昆布)				
*ブルーベリーやわらか煮	ブルーベリー		*コーンフレーク豆乳がけ	コーンフレーク 豆乳			*人参サンド	食パン 人参			*キャベツ出汁煮	キャベツ 塩 だし(かつお・昆布)		*オレンジ寒天	オレンジ 寒天粉				
*ハイハイ																			
月	8	22	火	9	23	水	10	24	木	11	25	金	12	26	土	13	27		
*粥	白米		*粥	白米			*粥	白米			*粥	白米		*粥	白米				
*水煮大豆の煮物	ブロッコリー 塩 水煮大豆 だし(かつお・昆布)		*ひじきの煮物	水煮ツナ缶 ひじき 人参 しょう油 だし(かつお・昆布)			*ポトフ	ささみ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) 塩 しょう油			*小松菜の煮物	小松菜 生鮭 しょう油 塩 だし(かつお・昆布)		*キャベツの煮物	キャベツ 白身魚 だし(かつお・昆布) 塩 しょう油				
*味噌汁	豆腐 人参 わかめ こじ味噌 だし(かつお・昆布)		*すまし汁	冬瓜 玉ねぎ 三度豆 塩 だし(かつお・昆布)			*レタスサラダ	レタス トマト だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩			*けんちん汁	ささみ 大根 もやし 塩 だし(かつお・昆布)		*野菜スープ	トマト 玉ねぎ 人参 しょう油 だし(かつお・昆布)				
*きな粉団子	米 きな粉		*粉ミルク煮	人参 粉ミルク			*じゃが芋おやき	じゃが芋 オリーブ油 とうもろこし 塩			*人参パンケーキ	人参 小麦粉 豆乳 オリーブ油		*焼きバナナきな粉がけ	バナナ きな粉				

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。

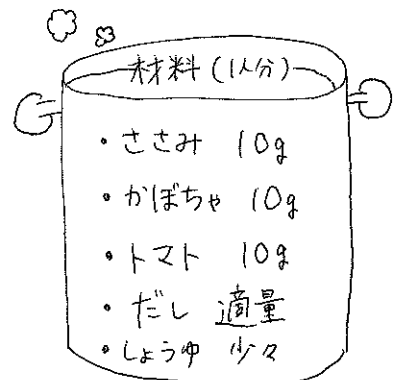
特に乳幼児は食べ物のお味・色・食感・におい等の他に自分を見つけてくれるお母さんの温かいまなざしや声などを五感で受けとめ全身で食事の楽しさを感じています。

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!!



13日・17日・31日(水)のX=2-です!

夏野菜シチュー



硬い野菜からやわらかくなるまで煮るだけ!!
冷めてもおいしいよ♡