

月	26	火	13	27	水	28	木	1	29	金	2	30	土	3			
*粥	白米	*粥	白米	*粥	白米	*粥	白米	*粥	白米	*粥	白米						
*ブロッコリーツナ煮	水煮ツナ缶 ブロッコリー だし(かつお・昆布) しょう油	*チンゲン菜煮物	チンゲン菜 豚肉 だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*シチュー	豚肉 玉ねぎ 南瓜 だし(かつお・昆布) しょう油	*白身魚の煮物	白身魚 オクラ もやし だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*ほうれん草の煮物	ささみ ほうれん草 だし(かつお・昆布) しょう油								
*味噌汁	人参 トマト ねぎ だし(かつお・昆布) こじ味噌	*野菜スープ	きゅうり もやし 人参 だし(かつお・昆布) しょう油	*夏野菜サラダ	キャベツ きゅうり オリーブ油 だし(かつお・昆布) 塩	*味噌汁	南瓜 玉ねぎ 豆腐 だし(かつお・昆布) こじ味噌	*レタススープ	レタス 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 塩								
*南瓜茶巾	南瓜	*バナナパンケーキ	バナナ オリーブ油 小麦粉	*人参サンド	人参 食パン	*キャベツ焼き	キャベツ 小麦粉 だし(かつお・昆布) 塩	*粉ふき芋	じゃが芋								
月	5	19	火	6	20	水	7	21	木	8	22	金	9	23	土	10	24
*粥	白米	*粥	白米	*粥	白米	*粥	白米	*粥	白米	*粥	白米						
*野菜と大豆煮	大根 玉ねぎ 水煮大豆 だし(かつお・昆布) しょう油	*キャベツの煮物	キャベツ 白身魚 だし(かつお・昆布) 塩	*トマトシチュー	トマト 玉ねぎ ささみ だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*鮭の煮物	生鮭 小松菜 だし(かつお・昆布) しょう油	*じゃが芋のおやき	じゃが芋 しらす 三度豆 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油								
*すまし汁	わかめ 人参 オクラ だし(かつお・昆布) 塩	*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	*サラダ	レタス 大根 人参 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	*豚汁	豚肉 人参 ねぎ だし(かつお・昆布) こじ味噌	*味噌汁	豆腐 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) こじ味噌								
*とうもろこしパンケーキ	とうもろこし 塩 小麦粉 オリーブ油	*コーンフレークミルクがけ	コーンフレーク 粉ミルク	*ツナのおやき	水煮ツナ缶 塩 じゃが芋 オリーブ油	*ふかし芋	さつま芋	*ほうれん草パンケーキ	ほうれん草 塩 小麦粉 オリーブ油								

ニギニギつかんで 楽しく食べよう!

じゃがいもを
さっまいもに
しても美味しい
です!!

つわぶき園 定番!!
手づかみ食べレシピ

9日・23日の
レシピです!

手・口・目を同時に
働かせて はじめて
ちゃんと食べることが
できるんだよ!!

脳全体の発達にも
つながるので、とても
大切な経験なんだ!!



手づかみで
食べることはスプーンや箸を
使って上手に食べられる
ようになるための
基礎なんだ!!

こぼしたり
活したりするけど
見守ってね!!

離乳食を始めた頃は、まず手でグチャグチャしたり、
食べさせてもらうばかりでしたが、9ヶ月頃になると
自分で食べたい物を 手でつかみ、口に運んで食べようと
しはじめます。これは発達上とても大切なことで
子どもにとっても 自分で出来ることは うれしいことです。
手で握ったりつまんだりしながら「自分で食べたい」
という気持ちを大切にしてください。

しらす入りじゃがいものおやき

材料: じゃがいも50g・だし適量・
(直径3cm)しらす 小さじ1 塩: }少量
(小判型2個)三度豆 1~2本 オリーブ油

- 作り方: ①じゃがいもは皮をむき
水にさらし、ゆでてつぶす
②しらすは熱湯に3分間さらし
塩抜きをする
③三度豆はだしでゆでて刻む
④①~③をまぜ合わせ
塩少々を入れ、赤ちゃんが
持ちやすい大きさに成型する
⑤フライパンにオリーブ油をひき
弱火でじっくり焼いたら
できあがり!!