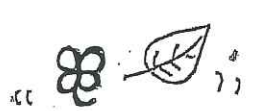


月 28	火 1 15 29	水 2 16 30	木 3 17 31	金 4 18	土 5 19
*軟飯 白米 *鮭のきのこソテー 生鮭 ほうれん草 しめじ オリーブ油 塩 しょう油 だし(かつお・昆布) *味噌汁 切干大根 里芋 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*軟飯 白米 *さつま芋のおやき さつま芋 ささみ だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 *白菜のスープ 白菜 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*軟飯 白米 *ポトフ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *グリーンサラダ キャベツ きゅうり 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	*軟飯 白米 *チンゲン菜煮物 チンゲン菜 水煮大豆 人参 キャベツ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *豚汁 豚肉 しめじ 白菜 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*軟飯 白米 *豚肉とキャベツの とろとろ煮 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 片栗粉 *かぶのスープ かぶら 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩	
*プルーンやわらか煮 プルーン *ハイハイ	*梨のコンポート 梨	*ふかし芋 さつま芋	*南瓜茶巾 南瓜	*りんごのパンケーキ りんご オリーブ油 小麦粉	
月 7 21	火 8 22	水 9 23	木 10 24	金 11 25	土 12
*軟飯 白米 *じゃが玉煮 じゃが芋 玉ねぎ ささみ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *春雨スープ 春雨 玉ねぎ にら 人参 しょう油 塩 だし(かつお・昆布)	*軟飯 白米 *青菜煮びたし 小松菜 豚肉 人参 しめじ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *具沢山味噌汁 豆腐 大根 乾燥しいたけ ごぼう だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*軟飯 白米 *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 *彩りサラダ トマト きゅうり 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 オリーブ油	*軟飯 白米 *アスパラの煮物 アスパラ 白身魚 じゃが芋 だし(かつお・昆布) しょう油 *マカロニサラダ マカロニ きゅうり 人参 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	*軟飯 白米 *切干大根含め煮 切干大根 人参 三度豆 ささみ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *南瓜豆乳味噌汁 南瓜 さつま芋 玉ねぎ にら だし(かつお・昆布) こうじ味噌 豆乳	
*さつま芋ミルク煮 さつま芋 粉ミルク	*りんご寒天 りんご 寒天粉	*キャベツやわらか煮 キャベツ だし(かつお・昆布) 塩	*野菜パンケーキ ほうれん草 小麦粉 塩 オリーブ油	*コーンフレークミルクかけ コーンフレーク 粉ミルク	



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口歯練習をしましょう!

ませて焼くだけ
簡単メニュー

9日、23日のレシピです!

①じゃがいもとしらすのおやき
材料... 茹でて刻んだ「しらす」...大さじ1
① 茹でてつぶした「じゃがいも」...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... ①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
↓
スティック状の开拓、
動物、Q△
などの开拓も
作ってネ!!

