

今月の目標:夏バテを予防しよう

つわぶき園

| 月            | 25                               | 火                | 12                                 | 26 | 水           | 27                              | 木            | 28                              | 金                               | 1                                | 29           | 土                              | 2  | 30 |   |    |
|--------------|----------------------------------|------------------|------------------------------------|----|-------------|---------------------------------|--------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------------------------|----|----|---|----|
| * 粥          | 白米                               | * 粥              | 白米                                 |    | * 粥         | 白米                              | * 粥          | 白米                              | * 粥                             | 白米                               |              |                                |    |    |   |    |
| * アスパラと白身魚煮  | アスパラ<br>三度豆<br>白身魚<br>だし(かつお・昆布) | * ほうれん草サラダ       | ほうれん草<br>きゅうり<br>しらす<br>だし(かつお・昆布) |    | * トマトシチュー   | ささみ<br>トマト<br>玉ねぎ<br>だし(かつお・昆布) | * 三度豆とわかめの煮物 | 三度豆<br>わかめ<br>玉ねぎ<br>だし(かつお・昆布) | * 小松菜の煮物                        | 小松菜<br>ひじき<br>白身魚<br>だし(かつお・昆布)  |              |                                |    |    |   |    |
| * レタススープ     | レタス<br>玉ねぎ<br>もやし<br>だし(かつお・昆布)  | * 南瓜スープ          | 南瓜<br>玉ねぎ<br>だし(かつお・昆布)            |    | * 野菜サラダ     | レタス<br>きゅうり<br>人参<br>だし(かつお・昆布) | * すまし汁       | 豆腐<br>人参<br>だし(かつお・昆布)          | * ポテトスープ                        | じゃがいも<br>人参<br>玉ねぎ<br>だし(かつお・昆布) |              |                                |    |    |   |    |
| * とうもろこしペースト | とうもろこし                           | * 焼きバナナ          | バナナ                                |    | * ミルク粥      | 白米 粉ミルク                         | * ふかしいも      | じゃがいも                           | * 南瓜茶巾                          | 南瓜                               |              |                                |    |    |   |    |
| 月            | 4                                | 火                | 5                                  | 19 | 水           | 6                               | 20           | 木                               | 7                               | 21                               | 金            | 8                              | 22 | 土  | 9 | 23 |
| * 粥          | 白米                               | * 粥              | 白米                                 |    | * 粥         | 白米                              |              | * 粥                             | 白米                              |                                  | * 粥          | 白米                             |    |    |   |    |
| * 鮭のトロトロ煮    | 鮭<br>玉ねぎ<br>片栗粉<br>だし(かつお・昆布)    | * 白身魚とブロッコリーの重ね煮 | ささみ<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ<br>だし(かつお・昆布) |    | * 南瓜とささみの煮物 | 南瓜<br>ささみ<br>玉ねぎ<br>だし(かつお・昆布)  |              | * 高野豆腐含め煮                       | 高野豆腐<br>チンゲン菜<br>だし(かつお・昆布)     |                                  | * 小松菜と豆腐の煮込み | 小松菜<br>豆腐<br>だし(かつお・昆布)        |    |    |   |    |
| * わかめスープ     | わかめ<br>玉ねぎ<br>人参<br>だし(かつお・昆布)   | * コーンスープ         | 人参<br>とうもろこし<br>だし(かつお・昆布)<br>豆乳   |    | * 夏野菜スープ    | トマト<br>きゅうり<br>だし(かつお・昆布)       |              | * オニオンスープ                       | 玉ねぎ<br>きゅうり<br>人参<br>だし(かつお・昆布) |                                  | * すまし汁       | 人参<br>玉ねぎ<br>わかめ<br>だし(かつお・昆布) |    |    |   |    |
| * きな粉粥       | 白米 きな粉                           | * じゃがいもミルク煮      | じゃがいも<br>粉ミルク                      |    | * キャベツやわらか煮 | キャベツ<br>だし(かつお・昆布)              |              | * 人参グラッセ                        | 人参 オリーブ油                        |                                  | * トマトのコンポート  | トマト                            |    |    |   |    |



# 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。



6月・20日のレシピです!!

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  
南瓜...10g →皮もおいしく  
玉ねぎ...10g  
だし(こぶ・かつお)...2カップ

- ① だし(こぶ・かつお)をしかり取る
- ② ささみは包丁で細かくたたきジキにし  
直径1~1.5cmに丸めておく (この方が  
旨味がよく出る!!)
- ③ 野菜は2cm角にカットする
- ④ ①に②③を入れゴトゴト煮る  
やわらかく火が通えばできあがり!!

⑤ お家の人と一緒に楽しみながら食べよう!!