

月 1 15 29	火 2 16 30	水 3 17	木 18	金 5 19	土 6 13 20 27
<p>*粥 白米</p> <p>*豚肉とブロッコリーの炒め物</p> <p>豚肉 ブロッコリー きゅうり だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 オリーブ油</p> <p>*野菜スープ</p> <p>キャベツ 人参 玉ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*野菜おやき</p> <p>ほうれん草 玉ねぎ 人参 小麦粉 塩 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*鮭の重ね蒸し</p> <p>生鮭 えのき キャベツ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*豆乳味噌汁</p> <p>油揚げ 玉ねぎ しいたけ 人参 だし(昆布・かつお) ごうじ味噌 豆乳</p> <p>2 16日 *焼きバナナ バナナ</p> <p>30日 *バナナパンケーキ バナナ 小麦粉 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*ポトフ</p> <p>ささみ 玉ねぎ トマト じゃがいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*キャベツのサラダ</p> <p>水煮大豆 キャベツ ブロッコリー だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩</p> <p>*人参グラッセ</p> <p>人参 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*アスパラ南瓜おやき</p> <p>アスパラガス ツナ水煮缶 南瓜 だし(昆布・かつお) オリーブ油 塩</p> <p>*豚汁</p> <p>豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう だし(昆布・かつお) ごうじ味噌</p> <p>*きな粉トースト</p> <p>食パン きな粉 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*小松菜の煮物</p> <p>しらす 小松菜 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*春雨スープ</p> <p>春雨 玉ねぎ ニラ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*ふかしいも</p> <p>じゃがいも 塩</p>	
月 8 22	火 9 23	水 10 24	木 11 25	金 12 26	木 4
<p>*粥 白米</p> <p>*チンゲン菜のとろっと煮</p> <p>ささみ チンゲン菜 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 片栗粉 塩</p> <p>*トマトスープ</p> <p>トマト 玉ねぎ じゃがいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*ブルーベリーわかめ汁</p> <p>ブルーベリー</p> <p>*ハイハイ</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*豚肉と三度豆の煮物</p> <p>豚肉 三度豆 玉ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*味噌汁</p> <p>豆腐 小松菜 人参 だし(昆布・かつお) ごうじ味噌</p> <p>*人参オレンジ羹</p> <p>人参 オレンジ</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*トマトシチュー</p> <p>豚肉 トマト 玉ねぎ しめじ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*レタスサラダ</p> <p>レタス きゅうり 南瓜 だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩</p> <p>*さつまいもサンド</p> <p>食パン さつまいも</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*高野豆腐の煮物</p> <p>高野豆腐 しらす ほうれん草 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*すまし汁</p> <p>豆腐 人参 しめじ ごぼう だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*キャベツわかめ汁</p> <p>キャベツ だし(昆布・かつお)</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*ひじきと南瓜の煮物</p> <p>ひじき 南瓜 ささみ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*味噌汁</p> <p>玉ねぎ 人参 ねぎ なす だし(昆布・かつお) ごうじ味噌</p> <p>*お麩ラスク</p> <p>麩 オリーブ油 きな粉 粉ミルク</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*切干大根の煮物</p> <p>切干大根 ささみ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*味噌汁</p> <p>豆腐 玉ねぎ キャベツ だし(昆布・かつお) ごうじ味噌</p> <p>*きな粉トースト</p> <p>食パン きな粉 オリーブ油</p>

食べる楽しさを五感でキャッチ

「おいしい(おいしい)」と顔がほころぶ時、人は幸せに満ちた気持ちになります。

特に乳幼児期は食べ物「味・いろいろ・食感・香り」等の他に自分を見つめてくれる保護者の温かいまなざしや声などを五感で感じています。

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!



いろいろ鮮やか
楽しく食べよう

18日のレシピ

かぼちゃのおやき

(材料 1人分)
かぼちゃ 20g 塩 少々
アスパラガス 20g オリーブ油 少々
ツナ水煮缶 10g

- (作りか)
- ① かぼちゃは皮をむき、小さく切ったツナ水煮缶の汁と一緒にやわらかくなるまで煮る。
 - ② アスパラガスは外側をピーラーでむき、5mm幅に切り、やわらかくなるまで煮る。
 - ③ ①の水気を切り、②を加えて②を加え、塩と味噌で味を調え、大きめに成形する。
 - ④ フライパンにオリーブ油をひき、③を焼いたら完成!!