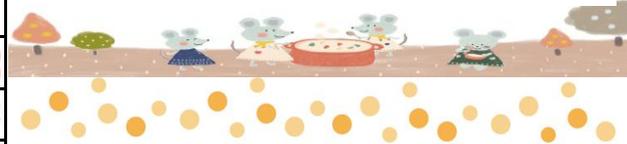


日	曜	10時のおやつ	昼 食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	水	りんご煮	五分かゆ	なすの豆乳グラタン	キャベツのコールスローサラダ	野菜スープ	かぼちゃいろいろ
2	木	豆乳コーンスープ	五分かゆ	白身魚の蒸し焼き	ひじき煮	根菜具だくさんスープ	さつまいもの小豆煮
3	金	人参スティック	大豆入りしらすごはん	鶏つくねの照り焼き	ブロッコリーとツナのサラダ	豆腐のみそ汁	さつまいもようかん
4	土	野菜スープ					
6	月	豆乳プリン	五分かゆ	とまとシチュー丼	きゅうりの白和え	白菜のスープ	りんごパンケーキ
7	火	大根の煮物	五分かゆ	白身さかなのみそ風味焼き	かぼちゃの鶏そぼろ煮	けんちん汁	青のりじゃがおやき
8	水	おやき	五分かゆ	鶏つくねの照り焼き	ブロッコリーサラダ	豆腐のお吸い物	野菜スティック
9	木	さつまいものさつぱり煮	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	切り干し大根のサラダ	豆乳みそ汁	米粉うどんきな粉
10	金	桃の甘煮	五分かゆ	野菜あんかけ丼	ほうれん草のナムル	焼きのりスープ	鮭おじや
11	土	祝日 建国記念日					
13	月	きなこバナナ	五分かゆ	白身魚の磯辺焼き	まめまめサラダ	具だくさんみそ汁	大根おやき
14	火	米粉パンがゆ	五分かゆ	炒り豆腐	ブロッコリーのごま和え	あっさりサンラータン風	さつまいもトリュフ
15	水	ブロッコリーの豆乳煮	五分かゆ	白身魚のみそ煮	卵の花	吉野汁	豆乳プリン
16	木	さつまいもきんとん	五分かゆ	香味焼き	ツナポテトサラダ	豆腐のすまし汁	蒸しパン
17	金	ゼリー	五分かゆ	和風ハンバーグ	じゃがいものきんぴら	小松菜のみそ汁	メープルきな粉ポーロ
18	土	根菜たっぷりポトフ					
20	月	豆乳ヨーグルト	五分かゆ	八宝菜	きゅうりの酢の物	クリームコーンスープ	ゼリー
21	火	おじや	五分かゆ	豆乳キッシュ	ほうれん草のソテー	トマトスープ	さつまいも蒸しパン
22	水	ごまかぼちゃ	五分かゆ	白身魚の豆乳ソース焼き	青菜とツナの煮びたし	ビーガンみそ汁	甘酒
23	木	祝日 天皇誕生日					
24	金	豆乳ヨーグルト	五分かゆ	米粉うどん	冬野菜のおやき	みかん	ゼリー
25	土	じゃこ汁					
27	月	粉ふき芋	五分かゆ	大根のそぼろ煮	青菜とツナのさつぱり和え	米粉うどん	さつまいもスティック
28	火	バナナ	五分かゆ	とまとシチュー丼	ツナポテトマッシュ	豆腐のみそ汁	手づかみお好み焼き

離乳食だより



節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。節分には季節を分けるという意味があり、季節の分かれ目には邪が入り込むと昔の人は考えたため、それを追い払う行事を行いました。またこの時期は暖かくなったり寒くなったり「三寒四温」を経て少しずつ春に近づいていきます。体調を崩しやすくなるので栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りたいですね。



離乳食期の大豆の与え方

大豆を炒った福豆は、豆まきに使ったり年の数だけ食べたりする習慣がありますが、5歳以下の子供には誤嚥や窒息をまねく恐れがあるので与えるのはやめましょう。離乳食に使う場合は水煮大豆を使い指で簡単につぶせるくらいに柔らかく茹でましょう。

【大きさ】

量の目安は20g程度で、バナナくらいの柔らかさが目安です。5mm～7mm角にきざみます。

【下ごしらえ】

水煮大豆についている薄皮をむきます。薄皮をむくことによって食べやすくなり、消化を助けてくれます。

大豆しらすごはん(2/3)の作り方

【材料】

- 水煮大豆...15g
- しらす...5g
- だし汁...80cc

【作り方】

- ①水煮大豆は薄皮を取り、きざむ。
- ②だし汁にごはんと①を入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮る。ごく少々の塩で味をつける。



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

🌸 手作りおやつ

🍎 昼食のデザート：りんご煮