

日	曜日	午前食 午後食	ざいりょう			
			魚卵・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻・くだもの類	穀類・油類 卵類・いちじ類	その他
1	土	お粥 大根スープ しらすときゃべつのだし煮 お粥 人参スープ 大根のだし煮	しらす	だいこん きゃべつ にんじん	米 片栗粉	こんぶだし
6	木	お粥 きゃべつスープ お粥と玉ねぎのだし煮 お粥 ジャガ芋スープ きゃべつのだし煮		たまねぎ きゃべつ	米 おつゆ じゃがいも	こんぶだし
7	金	お粥 玉ねぎスープ 鶏ささみと人参のだし煮 お粥 大根スープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん	米 片栗粉	こんぶだし
8	土	お粥 人参スープ 豆腐ときゃべつのだし煮 お粥 きゃべつスープ じゃが芋のだし煮	絹ごし豆腐	にんじん きゃべつ	米 じゃがいも	こんぶだし
10	月	お粥 さつま芋スープ 鶏さぼとと白菜のだし煮 お粥 玉ねぎスープ 人参のだし煮	鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん	米 さつまいも 片栗粉	こんぶだし
11	火	お粥 ジャガ芋スープ かわれいと小松菜のだし煮 お粥 きゃべつスープ 大根のだし煮	カレイ	こまつな きゃべつ だいこん	米 じゃがいも	こんぶだし
12	水	お粥 白菜スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 お粥 ジャガ芋スープ きゃべつのだし煮	高野豆腐	きゃべつ はくさい こまつな	米 じゃがいも	こんぶだし
13	木	お粥 きゃべつスープ 豆腐と人参のだし煮 お粥 玉ねぎスープ さつま芋のだし煮	絹ごし豆腐	たまねぎ きゃべつ にんじん	米 さつまいも	こんぶだし
14	金	お粥 玉ねぎスープ 鶏ささみと白菜のだし煮 お粥 人参スープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	にんじん たまねぎ はくさい	米 片栗粉	こんぶだし
15	土	お粥 白菜スープ かわれいとほうれん草のだし煮 お粥 大根スープ 白菜のだし煮	カレイ	だいこん はくさい ほうれんそう	米	こんぶだし
17	月	お粥 ジャガ芋スープ しらすときゃべつのだし煮 お粥 きゃべつスープ じゃが芋のだし煮	しらす	きゃべつ	米 じゃがいも 片栗粉	こんぶだし
18	火	お粥 玉ねぎスープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 お粥 人参スープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	にんじん たまねぎ こまつな	米 片栗粉	こんぶだし
19	水	お粥 さつま芋スープ 鶏さぼととさつま芋のだし煮 お粥 ジャガ芋スープ 大根のだし煮	鶏肉	だいこん	米 さつまいも じゃがいも 片栗粉	こんぶだし
20	木	お粥 人参スープ お粥とほうれん草のだし煮 お粥 ほうれん草スープ 人参のだし煮		ほうれんそう にんじん	米 おつゆ	こんぶだし
21	金	お粥 玉ねぎスープ 高野豆腐ときゃべつのだし煮 お粥 人参スープ じゃが芋のだし煮	高野豆腐	にんじん たまねぎ きゃべつ	米 じゃがいも	こんぶだし
22	土	お粥 大根スープ 鶏ささみと人参のだし煮 お粥 きゃべつスープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	きゃべつ だいこん にんじん たまねぎ	米 片栗粉	こんぶだし
24	月	お粥 小松菜スープ かわれいと玉ねぎのだし煮 お粥 さつま芋スープ 小松菜のだし煮	カレイ	たまねぎ こまつな	米 さつまいも	こんぶだし
25	火	しらすと野菜入りたくとうどん 人参のだし煮 お粥 大根スープ ほうれん草のだし煮	しらす	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	うどん 米	こんぶだし
26	水	お粥 大根スープ お粥と人参のだし煮 お粥 きゃべつスープ じゃが芋のだし煮		きゃべつ だいこん にんじん	米 じゃがいも おつゆ	こんぶだし
27	木	お粥 白菜スープ 鶏さぼととほうれん草のだし煮 お粥 ジャガ芋スープ 白菜のだし煮	鶏肉	はくさい ほうれんそう	米 片栗粉 じゃがいも	こんぶだし
28	金	お粥 玉ねぎスープ 鶏ささみときゃべつのだし煮 お粥 白菜スープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	はくさい たまねぎ きゃべつ	米 片栗粉	こんぶだし
29	土	しらすと野菜入りたくとうどん 人参のだし煮 お粥 小松菜スープ 大根のだし煮	しらす	きゃべつ だいこん にんじん こまつな	うどん 米	こんぶだし
31	月	知風くなくたうどん お粥 玉ねぎスープ 人参のだし煮	鶏肉	たまねぎ にんじん	うどん さつまいも 米	こんぶだし

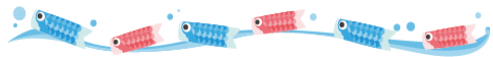
☆離乳食中期(もぐもぐ期)のポイント

- ・固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類をふやしていきましょう

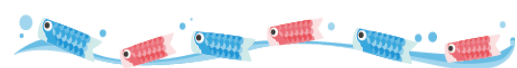
中期(もぐもぐ期)になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

たんぱく質の豊富な食品と野菜を組み合わせ、栄養バランスをとる習慣をつけましょう。

### 季節のものの命をいただく



その土地でとれる旬の食べ物を食べるということは、その土地と季節にあった身体をつくることです。春から夏にかけての時期(立夏)は万物が眠りから覚め活発に活動を始める時期です。食べ物ではキャベツや竹の子、ふきやよもぎなどが旬を迎えます。季節に応じた食べ物を摂ると人の身体もその気候に適応しやすくなります。また日本の土壌で一番よく生育するイネ(米)は昔から日本人が食べてきた食材の一つです。ご飯や味噌汁は毎日食べ続けても飽きかきません。これを食事の中心に据え、季節に合わせ旬の食材を食事に取り入れると、身体も心も安定して1年を過ごすことができます。



### 新じゃがと高野豆腐の煮物

【材料：4人分】

- ・新じゃが芋・・・3玉
- ・人参・・・1/2本
- ・高野豆腐(細切り)・・・約30g
- ・水・・・材料がかぶる程度の水
- ・醤油・・・大さじ1



- ①新じゃが芋と人参は一口大の大きさに切ります。
  - ②高野豆腐は分量外の水に入れ戻しておきます。
  - ③鍋に新じゃが芋と人参、材料がかぶるくらいの水を入れ火にかけます。
  - ④沸とうしたら中火にし、材料が柔らかくなるまでコトコト煮ていきます。
  - ⑤材料が柔らかくなったら調味料を加え味を調えます。
  - ⑥水で戻した高野豆腐を軽くしぼり④に入れ、さらに5分程度煮て完成です。
- ※新じゃが芋とは春先から初夏にかけて収穫されるじゃが芋のことです。普通のじゃが芋と比べると皮が薄く、きれいに洗えば皮をむかずに食べることができます。

献立種類	離乳中期				
栄養素	1杯分	蛋白質	脂質	加糖	食塩
平均栄養価	111 kcal	3.9 g	0.7 g	22 mg	0.1 g

