

2回食(7・8ヶ月頃)の献立表

日	1月 22	15月 29	2火 16	3水 17	4木 18	5金 19	土 6						
午	(7倍粥) 〈煮魚〉 かじき 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈煮魚〉 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 大根 人参 玉ねぎ 昆布 味噌	(7倍粥) 〈味噌汁〉 ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 かぶ かぶ・葉 玉ねぎ 昆布 味噌	(7倍粥) 〈納豆煮〉 納豆 もやし ほうれん草 醤油	(7倍粥) 〈味噌汁〉 人参 チゲン菜 玉ねぎ 昆布 味噌	(7倍粥) 〈味噌汁〉 かじき 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 キャベツ さつま芋 玉ねぎ 昆布 味噌	(7倍粥) 〈味噌汁〉 ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 大根 人参 ほうれん草 昆布 味噌	(7倍粥) 〈味噌汁〉 大根 人参 ほうれん草 昆布 味噌	(7倍粥) 〈味噌汁〉 大根 人参 ほうれん草 昆布 味噌
前	(ひじき煮) ひじき 人参 小松菜 醤油	(含め煮) じゃが芋 人参 醤油	(炒め煮) キャベツ 人参 塩 ごま油	(炒め煮) 白菜 人参 塩 ごま油	(炒め煮) きゅうり 生わかめ 塩 ごま油	(切干煮) 切干大根 人参 いんげん 醤油	(炒め煮) キャベツ 玉ねぎ 塩 ごま油	(炒め煮) キャベツ 玉ねぎ 塩 ごま油	(炒め煮) キャベツ 玉ねぎ 塩 ごま油	(炒め煮) キャベツ 玉ねぎ 塩 ごま油	(炒め煮) キャベツ 玉ねぎ 塩 ごま油	(炒め煮) キャベツ 玉ねぎ 塩 ごま油	(炒め煮) キャベツ 玉ねぎ 塩 ごま油
午	(7倍粥) 〈そぼろ煮〉 鶏ひき肉 さつま芋 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈含め煮〉 大豆缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 昆布 塩	(7倍粥) 〈そぼろ煮〉 鶏ひき肉 南瓜 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 キャベツ 玉ねぎ 人参 昆布 塩	(7倍粥) 〈豆腐煮〉 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 白菜 人参 玉ねぎ 昆布 塩	(7倍粥) 〈鶏の照り煮〉 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 ほうれん草 もやし 人参 昆布 塩	(7倍粥) 〈豆腐ステーキ〉 木綿豆腐 青のり 片栗粉 油 醤油	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 人参 じゃが芋 いんげん 昆布 塩	(7倍粥) 〈大豆煮〉 大豆 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 昆布 塩
後	(ココロコ) 大根 人参 塩	(ココロコ) 大根 きゅうり 塩	(バナナ)	(ゆでブロッコリー) ブロッコリー 人参 塩	(お芋の甘煮) さつま芋 玉ねぎ 砂糖 醤油	(バナナ)	(ココロコ) きゅうり 人参 塩	(オレンジ)	(オレンジ)	(炒め煮) キャベツ 玉ねぎ 塩 ごま油	(りんご)	(ココロコ) 人参 大根 塩	(バナナ)

【今月のメニューより】
《豆腐ステーキ》
木綿豆腐は8mmくらいの厚さに切り、キッチンペーパーで包み水をきっておく。
片栗粉に青のりを少量加え混ぜたものを水切りした豆腐にまぶす。
フライパンに薄く油をひき、両面を薄く色付くまで焼く。
最後に醤油を少量、回し入れる。

日	9月 23	火 30	10水 24	水 31	11木 25	12金 26	13土 27							
午	(7倍粥) 〈そぼろ煮〉 鶏ひき肉 さつま芋 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈煮魚〉 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 大根 人参 里芋 昆布 味噌	(7倍粥) 〈煮魚〉 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 人参 大根 玉ねぎ 昆布 味噌	(7倍粥) 〈鶏の照り煮〉 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 かぶ かぶ・葉 じゃが芋 昆布 味噌	(7倍粥) 〈豆腐ハバーグ〉 木綿豆腐 鶏ひき肉 塩 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 大根 ほうれん草 人参 昆布 味噌	(7倍粥) 〈鶏の照り煮〉 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 さつま芋 白菜 人参 昆布 味噌	(7倍粥) 〈大豆煮〉 大豆缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 キャベツ 人参 もやし 昆布 塩	
前	(ナムル) 小松菜 もやし 人参 醤油 ごま油	(お浸し) ほうれん草 もやし 人参 醤油	(サラダ煮) レタス きゅうり トマト 塩 ごま油	(含め煮) さつま芋 人参 いんげん 砂糖 醤油	(ひじき煮) ひじき 人参 玉ねぎ 醤油	(切干煮) 切干大根 人参 きゅうり 醤油	(ポテトサラダ) じゃが芋 きゅうり 塩 ごま油	(ポテトサラダ) じゃが芋 きゅうり 塩 ごま油						
午	(7倍粥) 〈豆腐煮〉 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 さつま芋 もやし 人参 昆布 塩	(7倍粥) 〈鶏の照り煮〉 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 昆布 塩	(7倍粥) 〈ツナじゃが〉 ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 玉ねぎ 人参 トマト 昆布 塩	(7倍粥) 〈大豆の含め煮〉 大豆缶 人参 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 さつま芋 人参 いんげん 昆布 塩	(7倍粥) 〈ツナの含め煮〉 ツナ缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 人参 玉ねぎ じゃが芋 昆布 塩	(7倍粥) 〈鶏ささ身の磯煮〉 鶏ささ身 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈野菜スープ〉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 昆布 塩	(7倍粥) 〈ツナじゃが〉 ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	(7倍粥) 〈味噌汁〉 玉ねぎ もやし 人参 昆布 味噌
後	(含め煮) 人参 玉ねぎ 醤油	(オレンジ)	(ココロコ) 大根 人参 塩	(オレンジ)	(ココロコ) 大根 人参 塩	(含め煮) かぶ かぶ・葉 醤油	(バナナ)	(ココロコ) 大根 人参 塩	(オレンジ)	(含め煮) さつま芋 人参 醤油	(バナナ)	(炒め煮) キャベツ 人参 塩 ごま油	(オレンジ)	

【今月のメニューより】
《鶏ささ身の磯煮》
小鍋に湯を沸かし、鶏ささ身を茹でる
少量の砂糖・醤油を入れ味を付け、青のりも加える
水溶き片栗粉でとろみをつけ、食べやすい大きさにハサミなどでカットする