

3回食(9~11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	<5倍粥> <煮魚> かじき 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <煮魚> 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <ツナじゃが> ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <煮魚> 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <味噌汁> かぶ かぶ・葉 玉ねぎ 昆布 味噌	<5倍粥> <納豆煮> 納豆 もやし ほうれん草 醤油	<5倍粥> <味噌汁> かじき 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <ツナじゃが> ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉
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	
午	<そぼろ煮> 鶏ひき肉 さつま芋 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <含め煮> 大豆缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <そぼろ煮> 鶏ひき肉 南瓜 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <豆腐煮> 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <野菜スープ> 白菜 人参 玉ねぎ 昆布 塩	<5倍粥> <鶏の照り煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <豆腐ステーキ> 木綿豆腐 青のり 片栗粉 油 醤油	<5倍粥> <大豆煮> 大豆 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉
後	<スティック> 大根 人参 塩	<スティック> 大根 きゅうり 塩	<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	<スティック> きゅうり 人参 塩	<炒め煮> キャベツ 玉ねぎ 塩 ごま油	<スティック> 人参 大根 塩	<スティック> (バナナ)
おたより	<p>【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。</p>							

日	9 月 23	火 30	10 水 24	水 31	11 木 25	12 金 26	13 土 27	
午	<5倍粥> <そぼろ煮> 鶏ひき肉 さつま芋 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <煮魚> 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <煮魚> 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <鶏の照り煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <味噌汁> かぶ かぶ・葉 じゃが芋 昆布 味噌	<5倍粥> <豆腐ハンバーグ> 木綿豆腐 鶏ひき肉 塩 片栗粉 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <鶏の照り煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <大豆煮> 大豆缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉
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	<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
午	<5倍粥> <豆腐煮> 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <鶏の照り煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <ツナじゃが> ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <大豆の含め煮> 大豆缶 人参 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <野菜スープ> さつま芋 人参 いんげん 昆布 塩	<5倍粥> <鶏ささ身の磯煮> 鶏ささ身 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	<5倍粥> <ツナじゃが> ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	<5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	<スティック> 大根 人参 塩	<スティック> 大根 人参 塩	<含め煮> かぶ かぶ・葉 醤油	<バナナ>	<スティック> 大根 人参 塩	<含め煮> さつま芋 人参 醤油	<炒め煮> キャベツ 人参 塩 ごま油
おたより	<p>【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</p>							