

8月献立表

2022年

社会福祉法人 ベリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)	
1	月	きびごはん、肉じゃが、納豆和え、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、じゃが芋、小麦粉、 黒砂糖、しらたき、 油、きび、三温糖	牛乳、納豆、豆腐、 豚肉、みそ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、いんげん、レーズン、 しいたけ、わかめ、のり、りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	りんご	
2	火	玄米ごはん、魚のピザ焼き、 アスパラソテー、 トマトとレタスのスープ、りんご	米、さつまい、玄米、 三温糖、片栗粉、油	牛乳、白身魚、大豆、チー ズ、鶏肉 ウインナー(無添加)	りんご、たまねぎ、アスパラガス、 レタス、トマト、マッシュルーム、 コーン、ピーマン、昆布	牛乳 大豆の甘辛揚げ	かむかむ昆布	
3	水	麦ごはん、チキン南蛮、 パパイアサラダ、 冬瓜の中華スープ、バナナ	米、押麦、 ノイグマーズ、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、 ベーコン(無添加)	とうがん、バナナ、パパイア、コーン、 きゅうり、こまつな、すいか、あかん、 にんじん、たまねぎ、しいたけ、りんご	牛乳 フルーツボンチ	せんべい	
4	木	雑穀ごはん、ナベ・ラッパ・シー、 きびなごのから揚げ、 じゃが芋のみそ汁、オレンジ	米、食パン、じゃが芋、 雑穀、油、はちみつ、 バター、片栗粉、小麦粉、 三温糖	牛乳、きびなご、 厚揚げ、豚肉、みそ、 かつお節、きな粉、チーズ	オレンジ、へちま、にんじん、 しめじ、わかめ	牛乳 きなこトースト	スティックチーズ	
5	金	麦ごはん、ふりかけ、 手羽元の煮付け、カラフルサラダ、 キャベツのみそ汁、グレープフルーツ	米、三温糖、押麦、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、チーズ、 みそ、かつお節、 油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、 にんじん、トマト、だいこん、 きゅうり、コーン、バナナ	牛乳 コッパカおにぎり	バナナ	
6	土	🌻🌻🌻🌻🌻 園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします 🌻🌻🌻🌻🌻					麦茶 お菓子	源氏パイ
8	月	中華丼、カリカリきゅうり、 春雨スープ、りんご	米、砂糖、はるさめ、 押麦、油、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、 糸けすり	りんご、きゅうり、はくさい、きくらげ、 たまねぎ、にんじん、シークワーサー、 たけのこ、こまつな、しいたけ、オレンジ	牛乳 シークワーサー、 マリー	オレンジ	
9	火	黒米ごはん、さばのみそ煮、 ゴーヤーチャンプルー、 なめこのみそ汁、パイ	じゃが芋、米、 三温糖、黒米、油	牛乳、さば、豆腐、 みそ、豚肉、かつお節	パイ、なめこ、ゴーヤー、葉ねぎ、 えのきたけ、にんじん、たまねぎ	牛乳 フライドポテト	野菜ビスケット	
10	水	カレーうどん、焼き芋、 オクラの和え物、オレンジ	うどん、さつまい、 米、油	牛乳、鶏肉、 かまぼこ(卵不使用)、 豚肉、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、トマト、オクラ、白ねぎ、 葉ねぎ、しいたけ、ひじき、バナナ	牛乳 ジュースおにぎり	バナナ	
11	木	🌳 山の日 🌳						
12	金	麦ごはん、ハンバーグ、 ブロッコリーサラダ、 根菜のごま風味汁、りんご	米、ミニたいやき、 里芋、押麦、パン粉、 ごま、油	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、 だいこん、にんじん、ごぼう、 コーン、葉ねぎ	牛乳 ミニたいやき	源氏パイ	
13	土	菜めしおにぎり、ウインナー、 いんげんのごま和え、 じゃが芋のみそ汁、オレンジ	米、じゃが芋、ごま	ウインナー(無添加)、 みそ、かつお節	オレンジ、さやいんげん、 にんじん、わかめ	麦茶 お菓子	せんべい	
15	月	麦ごはん、夏野菜カレー、 紫キャベツの甘酢和え、 アサのスープ、グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、 ノイグマーズ、小麦粉、 オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏肉	グレープフルーツ、レタス、にんじん、 なす、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、 バナナ、えのきたけ、ピーマン、アサ、りんご	牛乳 バナナケーキ	りんご	
16	火	お弁当会 🍱🍱🍱🍱🍱 ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 パン、チーズ	せんべい	
17	水	きびごはん、鮭の照焼き、 きんぴられんこん、 もずくのみそ汁、黄桃缶	米、きび、 三温糖、ごま	牛乳、さけ、豆腐、 みそ、かつお節、 しらす干し	もも、れんこん、もずく、にんじん、 えだまめ、葉ねぎ、サラダ菜、 こんぶ、オレンジ	牛乳 あお豆しらすおにぎり	オレンジ	
18	木	雑穀ごはん、パスタのごまソースからめ、 ゴーヤーサラダ、 さつまいのみそ汁、りんご	米、さつまい、ごま、 黒砂糖、くすの粉、油、 片栗粉、三温糖、雑穀、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉、きな粉、 みそ、かつお節、 ツナ缶	りんご、にがうり、たまねぎ、 にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳 くすもち	源氏パイ	
19	金	ビビンバ、浅漬け、 わかめスープ、オレンジ	食パン、米、押麦、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、 もやし、ジャム、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、 えのきたけ、切干大根、わかめ、こんぶ、バナナ	牛乳 フルーツサンド	バナナ	
20	土	けんちんうどん、さつまいの甘煮、 おひたし、オレンジ	うどん、さつまい、 里芋、三温糖、バター	鶏肉、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、だいこん	麦茶 お菓子	野菜ビスケット	
22	月	麦ごはん、納豆みそ、筑前煮、 ゆかり和え、大根のみそ汁、 グレープフルーツ	米、小麦粉、里芋、 押麦、バター、油、 三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、 納豆、かつお節、 油揚げ、ツナ缶	グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 いんげん、葉ねぎ、しいたけ、オレンジ	牛乳 スコーン	オレンジ	
23	火	玄米ごはん、豚肉の生姜焼き、 白菜のマヨ和え、ゆし豆腐、バナナ	米、玄米、三温糖、 ノイグマーズ、 片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、 かつお節、みそ、チーズ	バナナ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳 みそ焼きおにぎり	スティックチーズ	
24	水	<夏祭りメニュー>焼きそば、 カットコーン、塩ゆで枝豆、 ほうれん草のスープ、すいか	沖縄そば、 ホットケーキミックス、 油、ごま油	牛乳、豚肉、 ウインナー(無添加)	すいか、コーン、キャベツ、えだまめ、 たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、 ピーマン、にんじん	牛乳 ミックスサンド	せんべい	
25	木	きびごはん、魚のオランダ揚げ、 ブロッコリーサラダ、 南瓜ポタージュ、りんご	米、食パン、油、 ドレッシング、 小麦粉、きび	牛乳、白身魚、大豆 チーズ、 ベーコン(無添加)	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、ピーマン、 コーン、昆布	牛乳 ピザトースト	かむかむ昆布	
26	金	黒米ごはん、うじら豆腐、 千切りイリチー、 きのこのみそ汁、パイ	米、こんにゃく、 バター、片栗粉、油、 黒米、ごま、三温糖	牛乳、豆腐、みそ、 豚肉、かつお節	パイ、しめじ、にんじん、しいたけ、 えのきたけ、切干大根、サラダ菜、 グリーンピース、きくらげ、こんぶ、りんご	牛乳 マヨネーズ	りんご	
27	土	豚丼、梅かつお和え、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 油、三温糖	豚肉、豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、葉ねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	野菜ビスケット	
29	月	マーボー茄子丼、パンパンジー、 チンゲン菜スープ、オレンジ	さつまい、米、油、 押麦、三温糖、 片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、みそ	オレンジ、なす、チンゲンサイ、 たまねぎ、きゅうり、にんじん、 たけのこ、にら、しいたけ、りんご	牛乳 大学芋	りんご	
30	火	<誕生会メニュー>セーフアン、 ケチャップから揚げ、 磯マヨネーズ和え、りんご	米、油、押麦、 片栗粉、ノイグマーズ、 三温糖	アイスクリーム、 ケチャップ、油揚げ、 ハム(無添加)、かつお節	りんご、こまつな、からしな、 にんじん、キャベツ、しいたけ、のり	麦茶 アイスクリーム	源氏パイ	
31	水	きびごはん、タンダーリーチキン、 ガツパル、レタスのスープ、 グレープフルーツ	米、小麦粉、バター、 グラニュー糖、きび、 オリーブ油	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、チーズ、 ベーコン(無添加)	グレープフルーツ、トマト、レタス、 きゅうり、しめじ、サラダ菜、バナナ	牛乳 チーズサブレ	バナナ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから進園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

< 菜飯(セーフアン) >

宮廷料理の最後に食されていたのが、セーフアンです。ご飯の上に色とりどりの野菜を並べ、上から熱いだしをかけていただく料理です。

8月 給食たより

社会福祉法人 ペリー保育園

栄養士 平良裕子

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。

冷たい飲み物の飲み過ぎには注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。

それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

水分補給はこまめに！ (スポーツ飲料・経口補水)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】

電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

<夏バテ予防の食事>

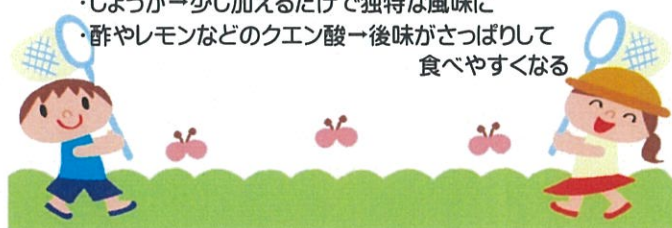
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ・ミネラル(海藻、乳製品、レバー、夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味付

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・しょうが→少し加えるだけで独特な風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



<大切にしたい食事のマナー>

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にすることといったこともマナーのひとつです。マナーを守るとは、食事に集中しておいしく食べられるだけでなく、**食べ物の誤嚥や窒息の予防**にもつながります。

★和食のマナーを知ろう

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を、その奥におかずを置きます。三角食で、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。



両手でお椀を持ち上げ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお椀をえらびましょう。



持ち方が正しくても、ひじをはると隣の人とぶつかってしまいます。ひじをはらないように注意しましょう。



★お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。



①薬指と親指の根本で、一本のお箸を持つ(しっかり固定する)

②上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持つ

③中指と人差し指で、上のお箸だけを動かして、お箸を開いたり閉じたりして物を掴む

★やってはいけない行動



食事中は立ち上がらない



口に物を入れて話さない



一緒に食べている人を驚かせない



<簡単ミヌダル>

小人2人、大人2人

- ・豚肉(生姜焼き用)・・・120g程度
- ・しょうゆ・・・7g
- ・みりん・・・5g
- ・酒・・・5g
- ・すりごま黒・・・25g

【作り方】

- 1 豚肉を、調味料(しょうゆ・みりん・酒)に10分程つける
- 2 すりごま黒を1にまんべんなくつける
- 3 お皿に重ならないように並べ、ふんわりラップをし、レンジ600w2分加熱
※お使いの電子レンジや豚肉の厚さによって、十分に加熱させていない可能性もありますので、確認しながら仕上げてください

★本来のミヌダルは、黒ごまをすり鉢でペースト状にし、蒸し器で蒸したりする料理です。今回は、給食で提供した時と同じように手軽に作れるようアレンジしています。本格的なミヌダルを作りたい方は、ぜひチャレンジしてみてくださいね♪



8月離乳食献立表



社会福祉法人
ベリール保育園
栄養士 平良裕子

2022年

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)	
月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)				バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名	材料	献立名(材料)			献立名	材料	献立名(材料)		
1	月	軟飯 肉じゃが 納豆和え 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、いんげん、 納豆、ほうれん草、 豆腐、わかめ、 オレンジ	・ ゆかりおじや (米、ゆかり)	17	水	軟飯 鮭の煮付け いんげん炒め もずくのみそ汁 オレンジ	米、鮭、いんげん、 にんじん、もずく、 豆腐、オレンジ	・ しらすおじや (米、しらす)		
2	火	軟飯 魚の煮付け アボカドサー トマトとゆずのスー りんご	米、白身魚、 アボカド、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 ゆず、トマト、 鶏肉、りんご	・ ふかし芋 (さつま芋)	18	木	軟飯 レバーの煮付け 和え物 さつま芋のみそ汁 りんご	米、豚肉、小松菜、 にんじん、さつま芋、 玉ねぎ、りんご	・ ゆかりおじや (米、ゆかり)		
3	水	軟飯 鶏肉の煮付け 和え物 冬瓜のスー バナナ	米、鶏肉、にんじん、 ほうれん草、冬瓜、 しいたけ、小松菜、 バナナ	・ しらすおじや (米、しらす)	19	金	ビビンバ(軟飯) 漬物 わかめのスー オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、大根、 ほうれん草、キャベツ、 にんじん、わかめ、 えのき、オレンジ	・ おかかおじや (米、かつお節)		
4	木	軟飯 ナベ・ラーフ・シー かぼちゃ煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	米、へちま、 にんじん、豚肉、 豆腐、かぼちゃ、 じゃが芋、しめじ、 わかめ、オレンジ	・ 青のりおじや (米、青のり)	20	土	けんちんうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、大根、 里芋、にんじん、 さつま芋、ほうれん草、 にんじん、オレンジ	・ わかめおじや (米、わかめ)		
5	金	軟飯 手羽元の煮付け カラフルサラダ わいのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 大根、にんじん、 トマト、キャベツ、 オレンジ	・ おかかおじや (米、かつお節)	22	月	軟飯 筑前煮 ゆかり和え 大根のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、里芋、 にんじん、ごぼう、 しいたけ、いんげん、 きゅうり、大根、 オレンジ	・ 青のりおじや (米、青のり)		
6	土	野菜おじや マッシュポテト みそ汁 オレンジ	米、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 ツナ、じゃが芋、 ぶ、わかめ、 オレンジ	・ 鶏おじや (米、鶏肉)	23	火	軟飯 豚肉の煮付け 白菜の和え物 ゆし豆腐 バナナ	米、豚肉、白菜、 にんじん、豆腐、 バナナ	・ 小松菜おじや (米、小松菜)		
8	月	中華丼(軟飯) カリカリきゅうり 春雨スー りんご	米、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 白菜、きゅうり、 春雨、鶏肉、 しいたけ、小松菜、 りんご	・ ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	24	水	煮込みうどん かぼちゃ煮 和え物 すいか	うどん、鶏肉、 キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、かぼちゃ、 ほうれん草、コーン、 すいか	・ ツナおじや (米、ツナ)		
9	火	軟飯 魚の煮付け 小松菜炒め なめこのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、小松菜、 にんじん、玉ねぎ、 豚肉、なめこ、 えのき、オレンジ	・ ゆかりおじや (米、ゆかり)	25	木	軟飯 魚の煮付け アボカドサー かぼちゃスー りんご	米、白身魚、 アボカド、コーン、 大豆、かぼちゃ、 玉ねぎ、りんご	・ おかかおじや (米、かつお節)		
10	水	野菜うどん 焼き芋 オクラの和え物 オレンジ	うどん、鶏肉、 玉ねぎ、しいたけ、 さつま芋、おくら、 トマト、きゅうり、 オレンジ	・ ジューシーおじや (米、豚肉、ひじき、 しいたけ、にんじん)	26	金	軟飯 うじら豆腐 千切りイリチー きのこのみそ汁 オレンジ	米、豆腐、ケリビース、 にんじん、大根、 昆布、豚肉、しめじ、 えのき、しいたけ、 オレンジ	・ ゆかりおじや (米、ゆかり)		
11	木					27	土	豚丼(軟飯) カリカリきゅうり 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、ケリビース、 きゅうり、豆腐、 わかめ、オレンジ	・ 鶏おじや (米、鶏肉)	
12	金	軟飯 ハンバーグ アボカドサー 根菜汁 りんご	米、豚肉、玉ねぎ、 豆腐、アボカド、 コーン、にんじん、 大根、ごぼう、 里芋、りんご	・ かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	29	月	マヨ・豆腐丼(軟飯) ハンバーグ チンゲン菜スー オレンジ	米、豆腐、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、鶏肉、 きゅうり、チンゲン菜、 オレンジ	・ 青のりおじや (米、青のり)		
13	土	軟飯 鶏肉の煮付け いんげんの和え物 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、いんげん、 にんじん、じゃが芋、 わかめ、オレンジ	・ わかめおじや (米、わかめ)	30	火	セーフアン(軟飯) 魚の煮付け 和え物 りんご	米、しいたけ、 にんじん、からしな、 白身魚、小松菜、 キャベツ、りんご	・ ふかし芋 (さつま芋)		
15	月	軟飯 野菜煮 わいのみそ汁 アサのすー オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、 アサ、えのき、 オレンジ	・ ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	31	水	軟飯 鶏肉の煮付け トマトサラダ ゆずのスー オレンジ	米、鶏肉、トマト、 きゅうり、ゆず、 しめじ、オレンジ	・ おかかおじや (米、かつお節)		
16	火	野菜おじや 和え物 みそ汁 りんご	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 わかめ、ぶ、りんご	・ 青のりおじや (米、青のり)							

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





給食たより

～離乳食～

社会福祉法人 ペリー保育園

栄養士 平良裕子

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。

冷たい飲み物の飲み過ぎには注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。

それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

水分補給はこまめに！

子どもは大人に比べ、身体の水
分量の割合が多いので、脱水症
状を予防するためにも、水分補
給が重要です。子どもが欲しが
るときだけでなく、運動後や入浴後、
汗をかいたときなどが水分補給
のタイミングです。甘い飲み物を
避け、麦茶や湯冷ましなどを与
えましょう。発熱時など、大量に汗
をかいたときは乳幼児用のイオン
飲料が適しています。



<夏バテ予防の食事>

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやす
くなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ・ミネラル(海藻、乳製品、レバー、夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味付

- ・しょうがー少し加えるだけで独特な風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして
食べやすくなる



離乳食用食器の選び方

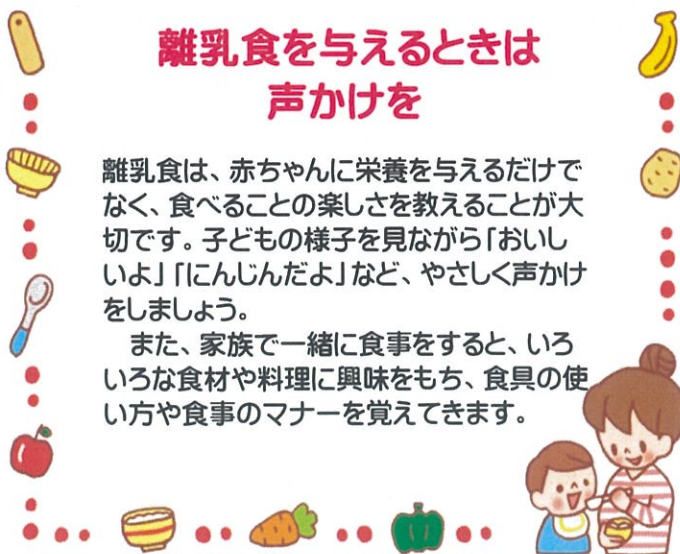
赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りや
すく、くぼみが浅いものを選びます。
フォークは、溝が深めのほうが食べ物を刺
しやすく、麺類もからめやすいでしょう。お
皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、
食べ物が簡単にすくえます。



離乳食を与えるときは 声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけで
なく、食べることの楽しさを教えることが大
切です。子どもの様子を見ながら「おい
しい」「にんじんだよ」など、やさしく声かけ
をしましょう。

また、家族と一緒に食事をする、いろ
んな食材や料理に興味をもち、食具の使
い方や食事のマナーを覚えてきます。



<磯マヨネーズ和え> 離乳食1人 大人2人分

- ・小松菜・・・100g
- ・キャベツ・・・50g
- ・にんじん・・・15g
- ・ハム・・・20g
- ・しょうゆ・・・1.5g
- ・マヨネーズ・・・30g
- ・刻みのり・・・1.5g
- ・糸けずり・・・2.5g

【作り方】

1 小松菜は食べやすい大きさにカットする。キャベツ、
にんじん、ハムは千切り。

2 ハム以外の材料を合わせ、しょうゆ、のり、糸けずり
を混ぜて離乳食分を取り分ける。

3 ハム、マヨネーズを足して大人分の完成です♪

※野菜の種類を変えて作ってもおいしいですよ♪