




離乳食

	初期食	中期食 (大根そぼろ煮、すまし汁)	後期食 (大根そぼろ煮、すまし汁)	おやつ (かぼちゃ茶巾)
材料	<ul style="list-style-type: none"> • お好みの野菜 • しらす • ごはん(10倍がゆ) 	<p>【大根そぼろ煮】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 鶏ひき肉(皮なし) 15g • 大根(5~7mm角) 20g • にんじん(5~7mm角) 5g • 玉ねぎ(5~7mm角) 10g • だし汁 100cc • 片栗粉 少々 <p>【すまし汁】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小松菜(葉先) 5g • だし汁 100cc 	<p>【大根そぼろ煮】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 鶏ひき肉(皮なし) 15g • 大根(8~10mm角) 20g • にんじん(8~10mm角) 5g • 玉ねぎ(8~10mm角) 10g • だし汁 100cc • 醤油 少々 • 片栗粉 少々 <p>【すまし汁】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小松菜 5g • だし汁 100cc • 醤油 少々 	<ul style="list-style-type: none"> • かぼちゃ 30g • 水 適量
作り方	<ul style="list-style-type: none"> • 野菜は火が通りやすい大きさに切り、柔らかく茹でてからすりつぶしてゆで汁でのばす。 • しらすは茹でて塩抜きする。すりつぶして水分を加え滑らかなペースト状にする。 • ご飯はよく煮てすりつぶす。 	<p>【大根そぼろ煮】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏ひき肉、大根、にんじん、玉ねぎを出し汁で柔らかく煮る。 ② 汁に少しとろみをつける。 <p>【すまし汁】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 小松菜を細かく切る。 ② 出し汁で小松菜を柔らかく煮る 	<p>【大根そぼろ煮】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏ひき肉、大根、にんじん、玉ねぎを出し汁で柔らかく煮る。 ② 汁に少しとろみをつける。 ③ 最後に醤油少々で味をつける。 <p>【すまし汁】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 小松菜を細かく切る。 ② 出し汁で小松菜を柔らかく煮る ③ 最後に醤油少々で味をつける。 	<ol style="list-style-type: none"> ① かぼちゃの皮をむいて火が通りやすい大きさに切って茹でる。 ③ つぶしてラップで茶巾型にする(かぼちゃが硬い時には水を加えて柔らかくする)



完了食（主食）

分量は全て大人1人分です。園では子ども1人分を、大人2分の1で計算しています。

	マーボー丼	鮭チャーハン	ひじきチャーハン
			
材料	<ul style="list-style-type: none"> • ご飯 茶碗1杯分 • 豚ひき肉 20g • 長ねぎ(みじん切り) 10g • にんにく(すりおろし) 適量 • しょうが(すりおろし) 適量 • ごま油 1.2g • 中華だしの素 0.3g • 砂糖 1.2g • 醤油 1.6g • みそ 3.6g • 酒 2.4g • 水 4.8g • 絹ごし豆腐(角切り) 90g • 水溶き片栗粉 適量 	<ul style="list-style-type: none"> • ご飯 茶碗1杯分 • 鮭 40g • キャベツ(みじん切り) 30g • アスパラ(小口切り) 8g • ごま 4g • 塩 0.6g • 醤油 3g • みりん 3g • 油 5g • ごま油 1g 	<ul style="list-style-type: none"> • ご飯 茶碗1杯分 • ひじき 2g • 豚ひき肉 60g • 茹で大豆 15g • 小ねぎ 3g • 砂糖 1.5g • 塩 0.2g • 油 1.5g • 醤油 3g • コンソメ 0.8g • ごま油 1.5g
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① ごま油で、にんにくとしょうがを炒め香りが立ったら、豚ひき肉を加え炒める。 ② ①に長ねぎを加え炒めてから、中華だし、砂糖、醤油、みそ、酒、水を加える。 ③ ②にボイルした豆腐を加えて、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 鮭は焼いてほぐしておく。 ② 油でほぐした鮭、キャベツ、アスパラを炒める。 ③ ご飯、塩、醤油、みりんを加えて仕上げにごまごま油を加えて炒める。 	<ol style="list-style-type: none"> ① ひじきを戻して茹でる ② 油で豚ひき肉、茹で大豆、ひじきを炒める ③ 砂糖、醤油、塩、コンソメで味付けする ④ ご飯を加えて炒める ⑤ 最後に小ねぎと香りづけのごま油を加えて軽く炒める

完了食（主菜）

分量は全て大人1人分です。園では子ども1人分を、大人2分の1で計算しています。

	さばの甘露煮	鮭の照り焼き	豚肉のごまだれ焼き	豆腐ハンバーグ
				
材料	<ul style="list-style-type: none"> • さば（1切れ） 60g • しょうが(すりおろし) 0.4g • 醤油 6g • 酒 6g • だし汁 4g • 砂糖 8g • さやいんげん 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • 鮭 60g • 油 1g • 砂糖 2g • みりん 1g • 醤油 3g • パプリカ 8g • 水溶き片栗粉 適量 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚こま切れ肉 60g • いりごま 2g • 砂糖 1.2g • 醤油 3.6g • みりん 1.2g • 酒 1.2g • 油 少々 • キャベツ、パプリカ 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏ひき肉 45g • 木綿豆腐 30g • 玉ねぎ 45g • 豆乳 7g • パン粉 7g • 塩 0.6g • 油 1g • ケチャップ 5g • ソース 2g • にんじん 30g • 砂糖 1.5g
作り方	<ul style="list-style-type: none"> ① 醤油、酒、だし汁、砂糖とおろししょうがをひと煮立ちさせて、さばを加え蓋をして煮る。 ② さやいんげんを2センチ位に切って色よく茹でて付け合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 油で鮭を焼く。 ② 砂糖、みりん、醤油をひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③ ①に②のたれをかける。 ④ パプリカは食べやすい大きさに切って茹でて付け合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 油で豚肉を炒め、ごま、砂糖、醤油、みりん、酒を加えてさらに炒める。 ② 付け合わせのキャベツとパプリカを油で炒め、塩少々で味付けし付け合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 鶏ひき肉、木綿豆腐、みじん玉ねぎ、豆乳に浸したパン粉、塩をよく混ぜて成形する。 ② 油で焼く。 ③ ケチャップとソースを混ぜてひと煮立ちさせる。 ④ にんじんを食べやすい大きさに切り、砂糖と水で甘煮にして付け合わせる。

完了食（副菜、汁物）

分量は全て大人1人分です。園では子ども1人分を、大人2分の1で計算しています。

	かみかみ和え	にんじん梅和え	ひじきサラダ	コーンスープ
				
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・ささみ 15g ・切干大根 4.5g ・にんじん 15g ・きゃべつ 20g ・砂糖 1.5g ・しょうゆ 3g ・酢 1.5g ・ごま油 0.7g 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん 40g ・梅肉（梅干し） 2g ・ごま 1.2g ・出汁 2g ・醤油 1g ・砂糖 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき 3g ・きゅうり 12g ・にんじん 12g ・水煮ツナ 12g ・砂糖 0.3g ・塩 0.3g ・油 3g ・酢 2g ・醤油 1g 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームコーン缶 50g ・コンソメ 1.5g ・水 180g ・水溶き片栗粉 適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 切干大根をぬるま湯で戻し、食べやすくカットしてから茹でる。 ② 人参は2mmの厚さのイチョウ切りにして茹でる。 ③ ササミは茹でてから食べやすい大きさにカットする。 ④ キャベツは5mmくらいの短冊切りにして茹でる。 ⑤ 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油をよく混ぜて置く。 ⑥ ①～④の水気をよくしぼり、⑤の調味料で和える。 	<ol style="list-style-type: none"> ① にんじんは2mmの厚さのイチョウ切りにして茹でる。 ② ごまをフライパンで空炒りする ③ 梅肉、出汁、醤油、砂糖をよく混ぜる。 ④ ①～③を和える。 	<ol style="list-style-type: none"> ① ひじきは水で戻してから茹でる ② きゅうり、にんじんは2mmの厚さのイチョウ切りにして茹でる ③ ツナは汁を切る。 ④ 砂糖、塩、油、醤油をよく混ぜドレッシングを作る。 ⑤ 水切りした①～③を④の調味料で和える。 	<ol style="list-style-type: none"> ① クリームコーン缶、コンソメ、水を加熱する。 ② 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

完了食（おやつ）

	麩ラスク	豆腐ドーナツ	五平餅	かぼちゃもち
				
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き麩 10g ・砂糖 5g ・バター 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・木綿豆腐 10g ・米粉 10g ・ベーキングパウダー 0.4g ・砂糖 2g ・豆乳 5g ・油 5g ・砂糖（仕上げ用） 2g 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 40g ・みそ 4g ・砂糖 3g ・みりん 1.5g ・出汁 3g 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ 40g ・片栗粉 2g ・油 2g ・砂糖 1.5g ・醤油 1g ・水溶き片栗粉 適量 ・ごま 1g
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 焼き麩をクッキングシートを敷いた鉄板に並べる。 ② 溶かしバターをお麩の上からかける。 ③ 最後に砂糖を振りかけて140～160℃のオーブンで7～10分焼く。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 木綿豆腐、ベーキングパウダー、米粉、砂糖、豆乳をよく混ぜる ② ①の生地を食べやすい大きさにスプーンですくって油で揚げる。 ③ 油をよく切って仕上げに砂糖をまぶす。 	<ol style="list-style-type: none"> ① みそ、砂糖、みりん、出汁を煮詰めてみそだれを作る。 ② ごはんを平たい円型にして軽く焼いてからみそだれを表面に塗る。 	<ol style="list-style-type: none"> ① かぼちゃは皮をむいてから蒸すか、レンジで柔らかくしてつぶす。 ② ①に片栗粉を混ぜて小判型にする。 ③ フライパン（オーブン）で焼く ④ 砂糖、醤油をひと煮立ちさせて水溶き片栗粉でとろみをつける ⑤ ④のたれをかけて仕上げにごまを飾る。