

月 13 27	火 14 28	水 1 15 29	木 2 16 30	金 17 31	土 18
<p>* 粥 白米</p> <p>* ツナと野菜の煮物 水煮ツナ缶 チンゲン菜 だし(かつお・昆布) しょう油</p> <p>* 野菜スープ 人参 じゃが芋 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p>	<p>* 粥 白米</p> <p>* 白身魚と野菜の煮物 白身魚 小松菜 だし(かつお・昆布) しょう油</p> <p>* 味噌汁 切干大根 人参 三つ葉 だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p>	<p>* 粥 白米</p> <p>* トマトシチュー 豚肉 トマト 南瓜 だし(かつお・昆布) しょう油</p> <p>* 春雨サラダ 春雨 レタス わかめ だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油</p>	<p>* 粥 白米</p> <p>* ささみと野菜の煮物 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油</p> <p>* けんちん汁 豆腐 大根 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p>	<p>* 粥 白米</p> <p>* 鮭とじゃが芋のおやき 生鮭 じゃが芋 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油</p> <p>* 味噌汁 人参 玉ねぎ にら だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p>	<p>* 豆乳味噌うどん 冷凍うどん 豚肉 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 豆乳 こうじ味噌</p> <p>* 野菜の煮物 アスパラガス じゃが芋 だし(かつお・昆布) 塩</p>
<p>* お芋サンド 食パン さつま芋 豆乳</p>	<p>* きな粉バナナ バナナ きな粉</p>	<p>* コーンフレーク豆乳掛け コーンフレーク 豆乳</p>	<p>* 南瓜おやき 南瓜 片栗粉 オリーブ油 塩</p>	<p>* りんごケーキ りんご 小麦粉 豆乳 オリーブ油</p>	<p>* 雪の宿</p>
月 20	火 7 21	水 8 22	木 9 23	金 10 24	土 11 25
<p>* 粥 白米</p> <p>* しらすと野菜の煮物 しらす ほうれん草 だし(かつお・昆布) しょう油</p> <p>* 味噌汁 豆腐 にんじん ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p>	<p>* 粥 白米</p> <p>* 豚肉と野菜の煮物 豚肉 キャベツ だし(かつお・昆布) しょう油</p> <p>* 南瓜スープ 南瓜 玉ねぎ きゅうり だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p>	<p>* 粥 白米</p> <p>* ポトフ ささみ 玉ねぎ じゃが芋 だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 野菜サラダ 人参 キャベツ だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油</p>	<p>* 粥 白米</p> <p>* 鮭と野菜の煮物 生鮭 アスパラガス だし(かつお・昆布) 塩</p> <p>* 豆乳味噌汁 レタス しめじ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 豆乳</p>	<p>* 粥 白米</p> <p>* 大豆と南瓜の煮物 大豆 南瓜 だし(かつお・昆布) しょう油</p> <p>* すまし汁 人参 えのき 三つ葉 だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p>	<p>* ツナうどん 冷凍うどん 水煮ツナ缶 人参 しいたけ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>* 野菜サラダ きゅうり わかめ だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油</p>
<p>* さつま芋おやき さつま芋 片栗粉 オリーブ油</p>	<p>* 人参オレンジ煮 人参 オレンジ</p>	<p>* ツナパン 水煮ツナ缶 塩 食パン</p>	<p>* ほうれん草焼き ほうれん草 塩 小麦粉 オリーブ油 だし(かつお・昆布)</p>	<p>* パナナケーキ バナナ 小麦粉 豆乳 オリーブ油</p>	<p>* ムーンライト</p>

# 「噛む力」を 育てよう!

「噛む力」を育てること大切なのは、いろいろな食感を  
経験することです。

食材・切り方・調理の仕方を工夫し、「噛む力」を  
育てるメニューを心がけましょう!



離乳食カミ期  
11ヶ月~

簡単メニュー



- ◎ いろいろ野菜スープの つわぶき園で  
お汁みみの...
- 好きな野菜をだしで煮て塩少々で味付けて、できあがり!  
つわぶき園ではかつおと昆布を使用しています。
- ・人参、キャベツ、大根、白菜... 何でもOK
  - ・前夜に家にある野菜を切っておけば簡単!
  - ・大人には味付けをプラスして一緒に食べましょう!
- みそ汁にもいいですね。