



★ ある日の献立 基本メニュー(9~11か月頃) ★

◆全がゆ 90g

- ①お米は洗って水気を切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20~30分おいて十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約50分煮る
- ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

◆大根とわかめのみそ汁 1人分

材料：大根5g だし汁80ml 生わかめ3g 白みそ3g

- ①大根は7~8mm長さのせん切りにし、だし汁で軟らかくなるまで煮る。
- ②わかめは洗って塩抜きし、みじん切りにする。
- ③①に②を加え、わかめが軟らかくなったら、みそを溶き入れて仕上げる。



◆ツナポテトバーグとごまあえトマト添え 1人分

材料：じゃがいも25g 玉ねぎ5g ツナ缶(油漬)15g
牛乳5ml バター2g ほうれん草10g
白ごま0.15g 砂糖0.5g しょう油0.5ml
トマト10g

- ①じゃがいもはゆでてつぶす。玉ねぎは軟らかくゆでて、みじん切りにする。
- ②ツナは缶から出して油をよくきってほぐす。
- ③①と②と牛乳を混ぜて小判形にまとめる。
- ④フライパンにバターを溶かし、③の両面を焼く。
- ⑤ほうれん草は軟らかくゆでて、5mm程度のみじん切りにする。
- ⑥ごまは炒ってからすり、砂糖、しょう油を加え混ぜ⑤を和える。
- ⑦トマトは湯むきして種を除き、7~8mm角に切る。
- ⑧器に④を盛り、⑥⑦を添える。

◆フルーツ



材料：みかん15g

- ①みかんのうす皮をむき、5~8mm角に切る

POINT

- ツナポテトバーグは、具材をよく練り合わせると柔らかく仕上がり、食べやすいです。また、手づかみ食べもできます。じゃがいもの代わりに豆腐を使用すれば豆腐バーグにもなります。
- 9か月以降は、鉄が不足しがちなので、豚・牛のひき肉や赤身の魚を使用しましょう。
- ごま和えにするごまは、炒ってから十分にすって使用する。ほうれん草は、かつお節やしらす干しで和えることもできます。