



## 離乳食レシピ

### 7~8 か月頃 ささみとほうれん草のミルク煮

#### <材料>

ほうれん草(葉先) 1~2枚 鶏ささみ 10g  
溶いた粉ミルク 大さじ1

- ① ほうれん草とささみは柔らかく茹で、細かく刻む。
- ② 耐熱容器に①と溶いた粉ミルクを入れて混ぜ、ラップをして500Wの電子レンジで約20秒加熱する。

※ミルクの代わりにだし汁や野菜スープで代用できます。

### 9~11 か月頃 さけのちゃんちゃん焼き風

#### <材料>

さけ(切り身) 15g キャベツ(内側の柔らかい部分) 1/2枚  
みそ 小さじ1/6 だし汁 大さじ2

- ① さけは熱湯でさっと茹で、骨を取り除き、小さくほぐす。
- ② キャベツは柔らかく茹で、粗みじんにする。
- ③ 耐熱皿に①②とみそ、だし汁を入れて混ぜ、電子レンジで約20秒加熱する。

※だし汁の代わりに溶いた粉ミルクを使うとまろやかな味わいになります。

2月8日の献立より

## きのこシチュー



- ・鶏肉 120g (一口大に切る)
- ・じゃが芋 中1個 (厚めいちょう切り)
- ・にんじん 中1/2本 (いちょう切り)
- ・玉ねぎ 中1個 (くし切り)
- ・白菜 1/6玉 (一口大のざく切り)
- ・しめじ 1/2袋 (いしづきを取り、小房に分ける)
- ・まいたけ 1/2袋 (粗くざく切り)
- ・エリンギ 大1本 (いちょう切り)
- ・炒め油 大さじ1
- ・牛乳 200ml (加熱する)
- ・スキムミルク 大さじ2
- ・クリームシチュールウ 1/2箱

- ① 油で鶏肉を炒める。
- ② 肉に火が通ったら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ じゃが芋、にんじんを入れ、じっくり炒める。
- ④ 白菜、きのこを入れ、さらに炒める。
- ⑤ ④に水を食材が浸るくらいに入れる。
- ⑥ 沸騰したらアクを取り、牛乳を入れて煮込む。
- ⑦ 火を止め、ルウを入れよく溶かす。
- ⑧ 再度火をつけ、スキムミルクを入れ、とろみが出るまで弱火で煮込む。



より良い  
お膳じませう

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。  
欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。