

調理指示書

離乳食中期

●年●月●日(●)

	献立名	可食量	備考
9時	なし		
給食	おかゆ		
	こめ	10 g	
	水	70 g	
	カレーの煮物		①カレーを下茹でし、皮をとって身をほぐす。 ②①をだして煮る。 ※必要に応じて水溶き片栗粉でとろみをつける。
	赤魚	15 g	
	だし(かつお・昆布)	20 g	
	さつまいものスープ		①だし汁にさつまいを加えてくたくたに煮込む。
	さつまいも	10 g	
だし(かつお・昆布)	70 g		
人参の煮物		①人参は皮をむき、食べやすい大きさに切って柔らかくなるまで下茹でする。 ②①をだして煮る。 ※必要に応じて、水溶き片栗粉でとろみをつける	
にんじん	10 g		
だし(かつお・昆布)	10 g		
14時	なし		

調理指示書

離乳食後期

●年●月●日(●)

	献立名	可食量	備考	
9時	ハイハイン			
	ハイハイン	1 包		
給食	軟飯			
	軟飯	50 g		
	味噌汁 (さつまいも・ねぎ)		①だし汁にさつまいもを加えて柔らかくなったら、味噌を溶きながら加える。	
	さつまいも	10 g		
	みそ(米) 淡色辛みそ	4 g		
	だし(かつお・昆布)	70 g		
	カレーの煮付け		①鍋に砂糖、しょうゆ、だし汁を入れ、一煮立ちさせ、魚の切り身を皮を上に入れて、落しぶたをして煮る。	
	カレー	50 g		
	しょうゆ (こいくち)	3.5 g		
	さとう	3 g		
	だし(かつお・昆布)	適宜		
	のり塩麹れんこんきんぴら (腸美人)		①大根、にんじんをを5mmスライス、半月切りにする。 ②フライパンに油を熱してレンコンを炒める。 ③○調味料を全体に回しかけ、汁気がなくなるまで炒める。	
	だいこん	15 g		
にんじん	15 g			
だし (かつお)	1 小S			
砂糖	0.5 g			
しょうゆ	0.5 g			
14時	吾平餅 (白米)		①ごはんを潰して小丸型にする。 ②小鍋に味噌、砂糖を熱しながらしっかり混ぜ合わせて①に塗って両面をオープン (フライパン) でこんがり焼き色がつくまで焼く。	
	ごはん	30 g		
	みそ(米) 赤色辛みそ	5 g		
	砂糖	2 g		