

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ 朝の献立 ◆

- ごはん
- 貝だくさんみそ汁
- おくら納豆
- きゃべつとにんじんのじゃこ甘酢



1歳6カ月児の1人分

おくら納豆

分量

おくら	1本
納豆	1/2パック
納豆のたれ	1/2パック

作り方

- ① おくらはさっとゆでて、3mm厚さに切る。
- ② 器に納豆を入れよく混ぜてから、おくらとたれを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー 51kcal 塩分 0.4g

きゃべつとにんじんのじゃこ甘酢

分量

キャベツ	20g
にんじん	10g
☆ ちりめんじゃこ	小さじ1強
さとう	小さじ1/3
酢	小さじ2/3

作り方

- ① キャベツは芯を取り、1.5cm角に切る。にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ② 小鍋に湯を沸かし、ニンジン、キャベツの順に加えて、サッとゆでる。ざるにあけ、水けをよく切る。
- ③ ボールに②と☆を入れ、熱いうちに和える。

エネルギー 17kcal 塩分 0.1g

貝だくさんみそ汁

分慮

かぶ	10g
にんじん	10g
しいたけ	10g
豆腐	20g
かぶの葉	5g
だし汁	100cc
みそ	小さじ1

作り方

- ① かぶは薄めのくし切り、にんじんはいちょうに切る。しいたけは薄く切る。
- ② 豆腐はさいの目に切り、かぶの葉は細かく切る。
- ③ 小鍋にだし汁を入れ、①を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 豆腐とかぶの葉を入れ、沸騰したらみそを溶き入れる。

エネルギー 40kcal 塩分 0.8g

ごはん

ごはん

100g



エネルギー 168kcal 塩分 0g

1食分の合計

エネルギー 276kcal 塩分 1.3g