

* 中期 *
献立例

1 食分の目安

主食

七分かゆ
(60g)

作り方は
【おかゆの作り方】へ



主菜 + 副菜

豆腐と野菜と椎茸の卵とじ
きゅうりとおろし納豆和え

食べる量は個人差が大きいので
あくまでも目安です！！
詳細は次ページへ♪

豆腐と野菜と椎茸の卵とじ

材料 (1人分)

豆腐 1/20丁 ミックスベジタブル 大さじ1/3 生椎茸(みじん切り) 小さじ1/2 卵 1/3個 だし汁(昆布とかつお) 適量 しょうゆ 少々



詳細は
【だしのとり方2】へ！

作り方

1 豆腐は小さめのサイコロ状に切る。



2 ミックスベジタブルをみじん切りにする。



3 小鍋に①②、みじん切りにした生椎茸を入れて、材料がかぶるくらいのだし汁を注ぐ。



4 すべての材料が柔らかくなるまで中～弱火で煮る。



5 しょうゆ少々で味付けし、溶きほぐした卵を流し入れてとじる。



できあがり！



卵はしっかりと火を通しましょう！

🌸 きゅうりとおろし納豆和え

🌸 材料（1人分）

ひきわり納豆
小さじ1/2



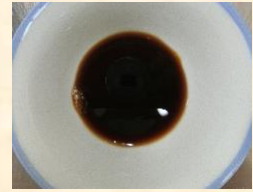
皮をむいてすりおろした
きゅうり 大さじ2/3



皮をむいてすりおろした
大根 大さじ2/3



しょうゆ
少々



🌸 作り方

- 1 ひきわり納豆は包丁で
たたいて細かくする。



- 2 小鉢に①、すりおろしきゅうり、
大根おろしを入れる。



- 3 ラップをふんわりとかけて
電子レンジで温める。
(500w20~30秒程度)



- 4 しょうゆ少々を加え
よくかき混ぜる。
(少し風味がつく程度)



できあがり!



★ 食事が心配な方へ

食事量の過不足は、母子手帳に記載されている「身体発育曲線」のグラフに体重や身長を記入して、曲線のカーブに沿っているかどうかで確認しましょう。

からだの大きさや発育には個人差があり、一人ひとり特有のパターンで大きくなっていきます。

体重や身長の増加が見られず曲線からはずれていく場合や、急激な体重増加があり、曲線から大きくはずれるような場合には、かかりつけ医や市保健センターへ相談しましょう。

