

後期
献立例

Ⅰ 食分の目安

主食

俵型おにぎり
(軟飯 80 g)

軟飯の作り方は
【おかゆの作り方】へ！
海苔は噛み切りにくいのでちぎってはりつけましょう♪



主菜 + 副菜

高野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♪

高野豆腐と野菜と椎茸の卵とじ

材料 (1人分)

高野豆腐
1/8 枚

ミックスベジタブル
大さじ 1/2

生椎茸(あらみじん切り) 卵
小さじ 1 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 高野豆腐はぬるま湯につけて
十分もどす。



2 もどした高野豆腐は両手のひらではさむように
水気を絞り、7~8 mm角に切る。



3 小鍋に②、ミックスベジタブル、
あらみじん切りにした生椎茸を
入れ、材料がかぶるくらいの
だし汁を注ぐ。



4 すべての材料が軟らかく
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。



卵はしっかり
火を通しましょう！

できあがり！



🌸 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



すりおろしきゅうり
大さじ1



皮をむいてすりおろした
大根 大さじ1



しょうゆ
少々



🌸 作り方

1 小鉢にすりおろしきゅうり、
大根おろしを入れる。



2 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)



3 ひきわり納豆としょうゆ
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!



★ 食事量が心配な方へ

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。

