

## 普通食からの展開例

- 普通食の献立から離乳食への展開の参考にしてください。

【展開例のマークについて】

中 …離乳中期食     
 後 …離乳後期食     
 完 …離乳完了期食

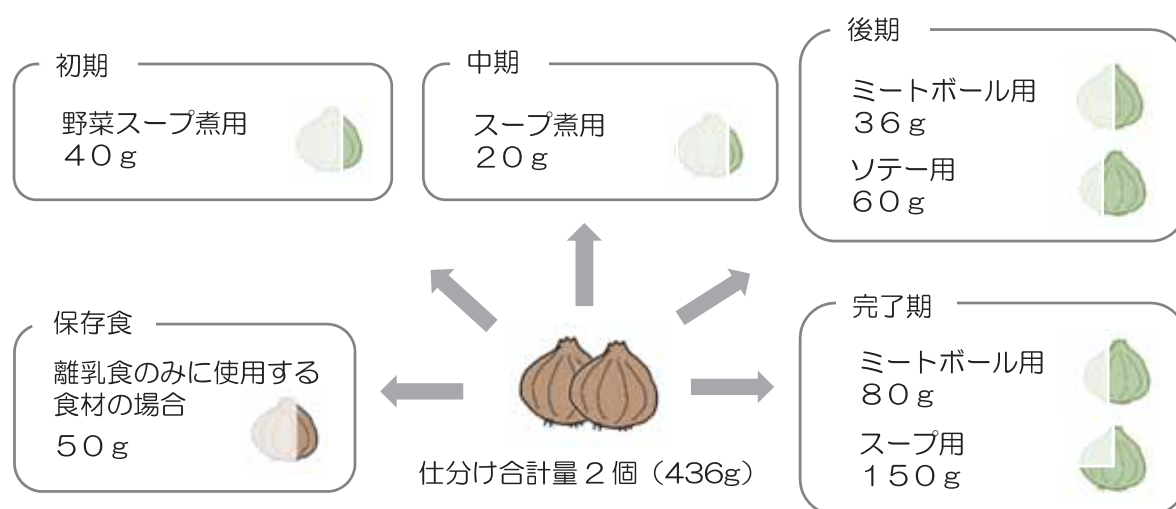
- 切り方・大きさはP.32 主な食品の調理形態、P.34 離乳食の進行例を参考にしてください。

- 普通食の献立名、使用食材は次のとおりです。

	普通食献立名	普通食使用食材
1	ポークソテー	豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・白ねぎ・油・塩・こしょう
2	すき焼き風煮	牛肉・卵・焼き豆腐・つきこんにゃく・人参・白ねぎ・白菜・玉ねぎ・油・砂糖・しょうゆ
3	鶏のから揚げ・ 添え野菜	鶏肉・砂糖・しょうゆ・片栗粉・油 トマト・キャベツ
4	魚のムニエル・ 添え野菜	魚・塩・こしょう・小麦粉・マーガリン・油 トマト・キャベツ
5	かやくうどん	うどん・牛肉・かまぼこ・しめじ・人参・ねぎ・わかめ・油・ だし汁・砂糖・塩・しょうゆ
6	酢の物	しらす干し・きゅうり・わかめ・だし汁・砂糖・酢・しょうゆ
7	みそ汁	青菜・油揚げ・だし汁・みそ

- 材料仕分けのポイント

1つの食品を複数のメニューに使用する場合があるため、使い込まないように気をつけます。



原材料の保存食は、購入した状態で50g程度保管します。  
調理する材料は下処理（皮むき・芯取りなど）をしてから仕分けをします。

① ■ 豚肉と野菜のスーフ煮 ■ 豚肉と野菜の炒め煮 ■ ポークソテー

下ごしらえ



豚肉と野菜のスーフ煮

鍋にだし汁を入れ、豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツを加え、ひと煮立ちさせる



しょうゆで風味をつける

中

豚肉と野菜の炒め煮

鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツの順に炒める



だし汁を加える

砂糖・しょうゆで味をととのえる

だし汁が沸騰したら白ねぎを加えてひと煮立ちさせる

後

ポークソテー

塩で味付けする

最後に白ねぎを加えてさっと炒めて仕上げる

完

② ■牛肉と野菜のスープ煮 ■牛肉と野菜の炒め煮 ■すき焼き風煮

下ごしらえ



牛肉と野菜のスープ煮

鍋に、人参・玉ねぎ・白菜・牛肉・だし汁を入れ煮る



しょうゆで風味をつける

豆腐を入れて、味がなじむまで煮る

最後に白ねぎを加えて仕上げる

中

牛肉と野菜の炒め煮

鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・白菜を炒め、牛肉とだし汁を加え煮る



砂糖・しょうゆで味をととのえる

後

すき焼き風煮

鍋に油を熱し、牛肉・人参・玉ねぎ・白菜を炒める



砂糖・しょうゆを加える (水少々を加えてもよい)

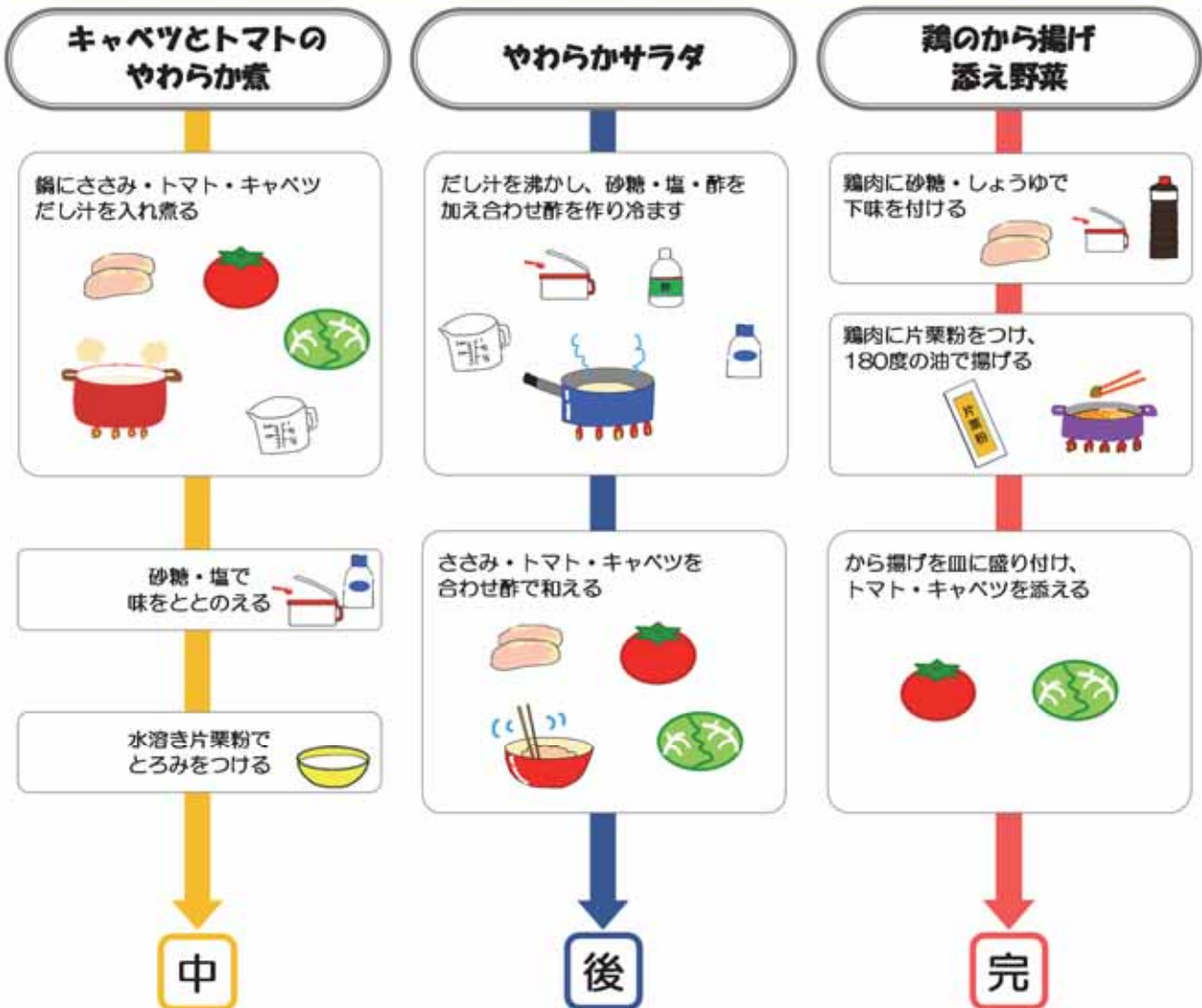
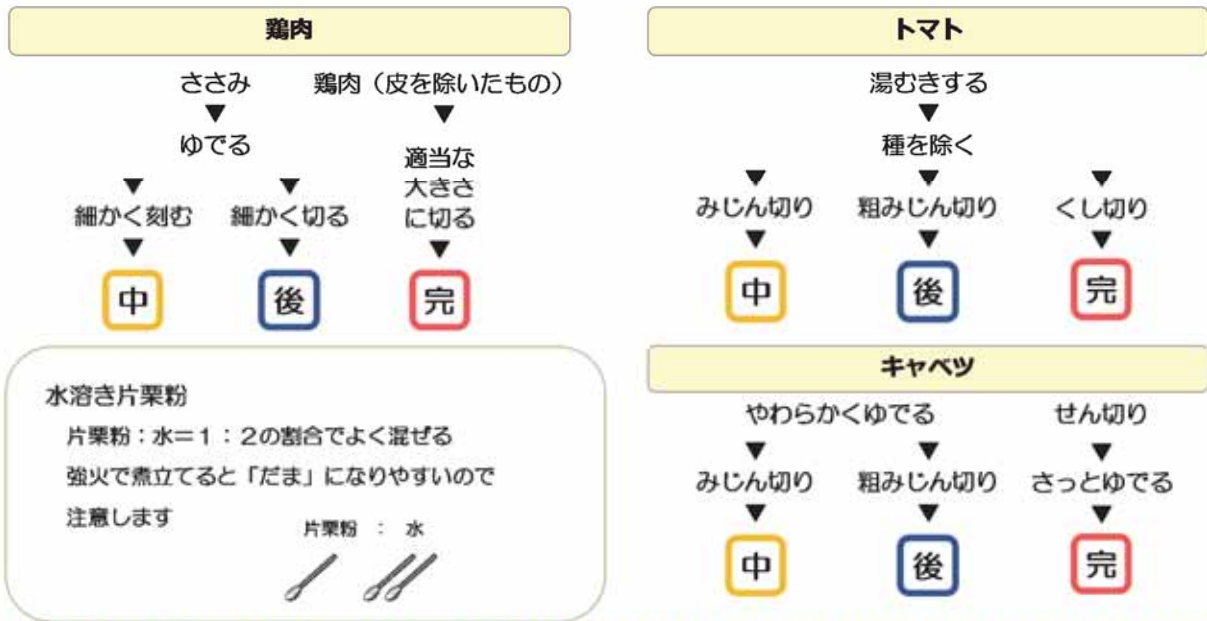
豆腐・つきこんにやくを入れて、味がなじむまで煮る

最後に白ねぎを加え、溶き卵を流し入れて仕上げる ※卵は完全に火を通すこと

完

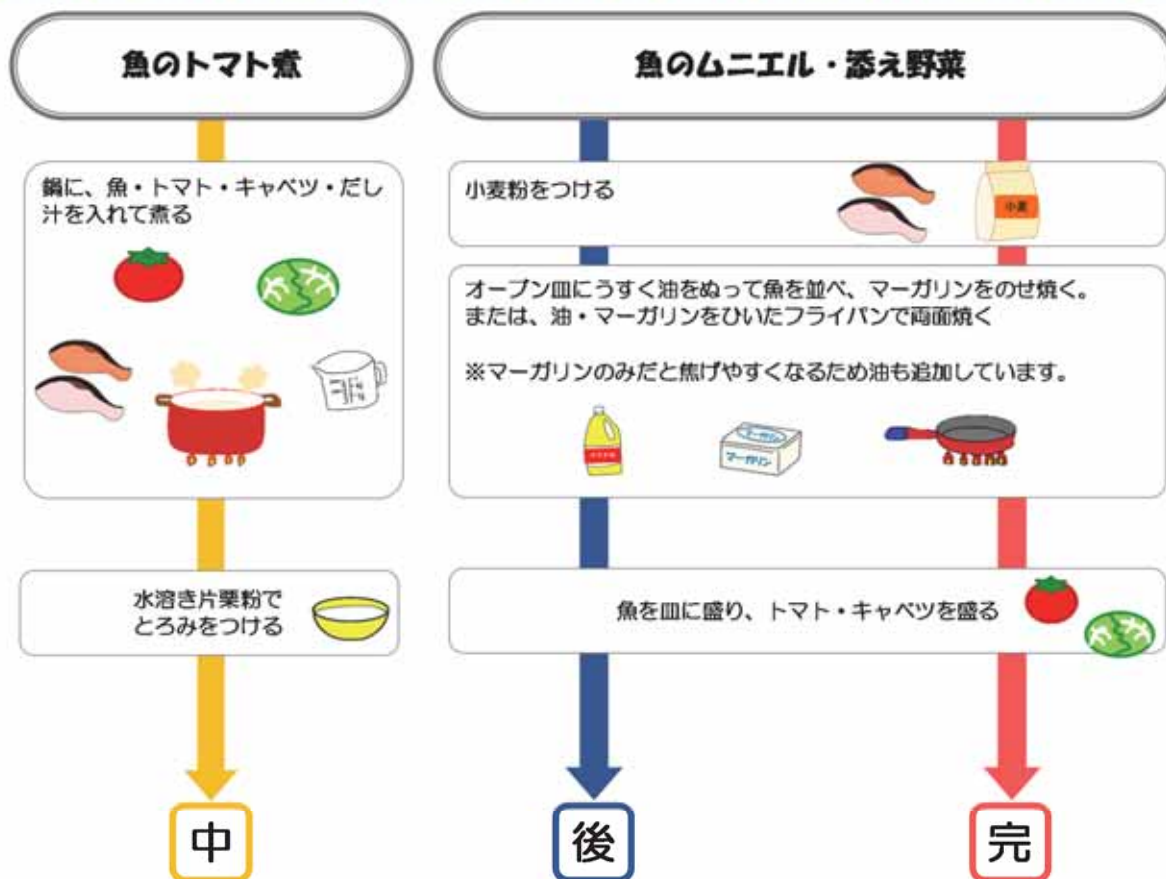
③ ■キャベツとトマトのやわらか煮 ■やわらかサラダ ■鶏のから揚げ・添え野菜

下ごしらえ



④ ■ 魚のトマト煮 ■ ■ 魚のムニエル・添え野菜

下ごしらえ



⑤ ■うどんのやわらか煮 ■煮込みうどん ■かやくうどん

下ごしらえ



うどんのやわらか煮

煮込みうどん

かやくうどん

うどんは食べやすい長さに切る

鍋にだし汁・牛肉・人参・玉ねぎを入れて煮る



材料が煮えたら、しょうゆで味をととのえる

わかめを入れ、煮立ったらうどんを入れて煮、最後にねぎを入れ仕上げる



**中**

**後**

鍋に油を熱し、牛肉・人参・しめじを入れてさっと炒め、だし汁を加えて煮る



材料が煮えたら、砂糖・塩・しょうゆで味付けする

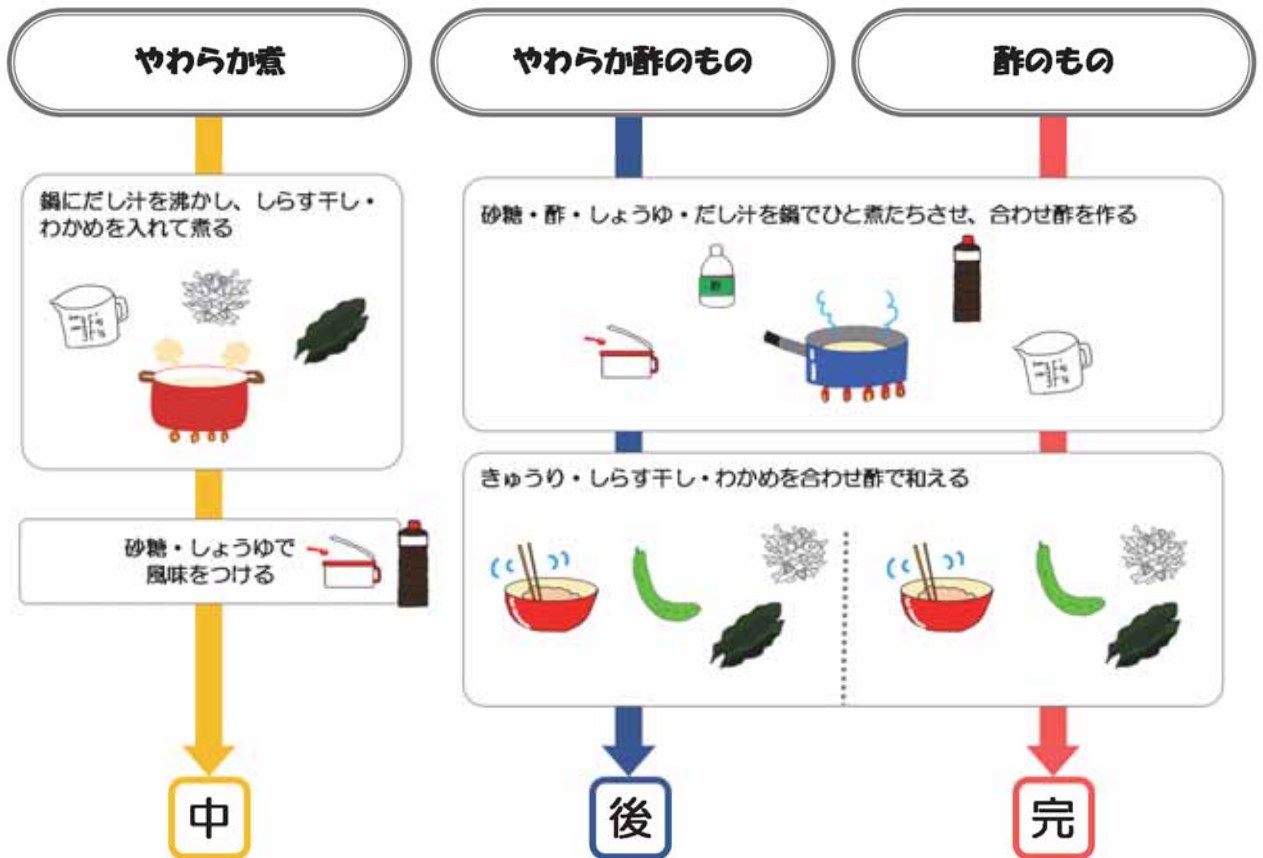
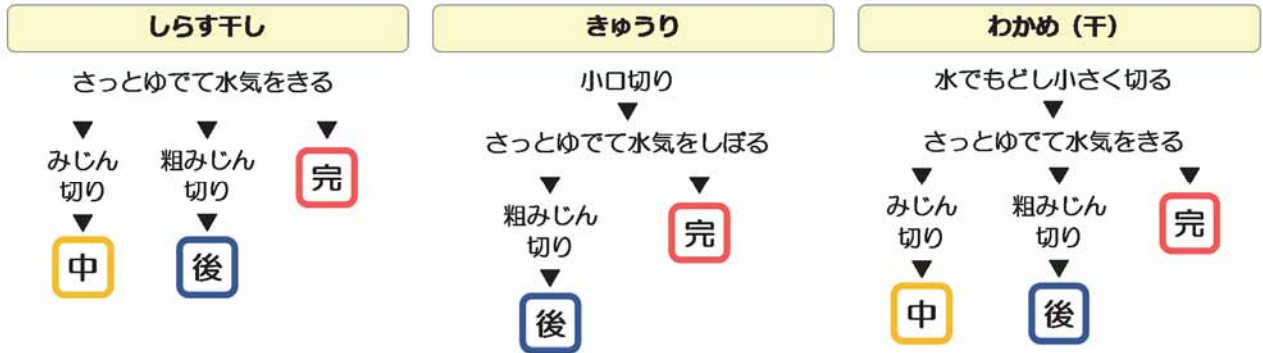
かまぼこ・わかめを入れ、煮立ったらうどんを入れて煮、最後にねぎを入れ仕上げる



**完**

⑥ ■ やわらか煮 ■ やわらか酢のもの ■ 酢のもの

下ごしらえ



# ⑦ 青葉のとろとろ煮 ■■ みそ汁

下ごしらえ

## 油揚げ

油抜きをする



油抜き 方法

- 1 鍋に水を沸騰させる
- 2 沸騰した湯で全体をふり洗いする

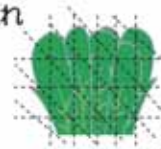


## 青菜

さっとゆでて水気をきる



葉もの野菜は、繊維を断つようにたて・よこ・ななめに包丁を入れ細かく刻む



## 青葉のとろとろ煮

鍋にだし汁を沸かして、青菜を加える



しょうゆで風味をつける



水溶性片栗粉でとろみをつける



中

## みそ汁

鍋にだし汁を沸かして、油揚げを入れる



みそで味付けする



最後に青菜を加えて仕上げる



後

完