

離乳食編

組み合わせ編 その①

味付けのバリエーション、一緒に合わせる具材の例をご紹介します♪
(豆腐、魚、芋類共通で使用している食材です)

【味付けのバリエーション】

園では主にしょうゆ、みそ、砂糖(主に甘煮で使用)で味をつけています。特にみそは味が濃くなりやすいので、ほんの少量で大丈夫です。砂糖もごく少量を使用しています。

【園で主に使用している食材一覧】

人参 大根 玉ねぎ きゃべつ もやし ほうれんそう ブロッコリー えのき 白菜
ごま トマト缶 かつおぶし クリームコーン きなこ あずき缶(いとこ煮用)

上記食材を組み合わせで調理しています。なるべく3種類以上野菜を入れるように心がけています。色合いにもこだわって白くなりすぎないように、赤くなりすぎないようにしてみると選びやすいと思います。

※トマト缶は酸味が強いので砂糖で甘みを足し酸味を緩和しています

※あずき缶はとても甘いのでほんのり色がつく程度のごく少量を使用しています

※きゃべつ、もやし、白菜、ほうれんそう、ブロッコリーは刻んで使用しています

離乳食編

組み合わせ編 その②

園で実際に提供している献立をご紹介します。
今回は豆腐の煮物です。

- 豆腐のトマト煮
→ トマト缶を使用し、しょうゆで味付けしています。赤っぽくなりがちなのでほうれんそうやブロッコリーで緑色を入れています。
- 豆腐のおろし煮
→ おろしは人参か大根を使用しています。味付けはしょうゆもみそも使えます。トマト煮同様、ほうれん草やブロッコリーで緑色を入れています。
- 豆腐のごま煮
→ 主にしょうゆであじつけする事が多いですが、みそでもおいしくできます。白っぽくなりがちなので、人参の赤を入れたりしています。
- 豆腐のおかか煮
→ しょうゆ、みそどちらでも味付けしています。ごま煮同様白っぽくなりがちなので人参やほうれんそう、ブロッコリーを入れています。
- 麻婆豆腐風
→ みそで味付けしています。麻婆豆腐風なので、野菜はみじん切りにしたものを使用しています。

離乳食編

組み合わせ編 その③

園で実際に提供している献立をご紹介します。
今回は魚の煮物です。

・白身魚のおろし煮

→魚が白いのでおろし人参を使用しています。味付けはしょうゆ、みそどちらも使えます。

・鮭のおろし煮

→魚が赤いので主にはおろし大根ですが、おろし人参を使用することもあります。
味付けは白身魚同様しょうゆ、みそどちらも使えます。

・白身魚のみそ煮、ごま煮

→人参やほうれん草、きゃべつ等を入れることが多いです。
ごま煮の味付けはしょうゆ、みそどちらも使えます。

・鮭のみそ煮、ごま煮

→人参や玉ねぎ、もやし、ブロッコリーを入れることが多いです。味付けは白身と同様です。

・鮭のクリームコーン煮

→鮭のみクリームコーンを使用しています。味付けはクリームコーンにも少し塩味があるためあまり入れていませんが、足すならしょうゆがおすすめです。

離乳食編

組み合わせ編 その④

園で実際に提供している献立をご紹介します。
今回はいもの煮物です。

※ここでは、いも＝じゃがいも、さつまいも、かぼちゃを指しています

・かぼちゃ（さつまいも）のいとこ煮

→あすき缶を使用しています。たくさん入るととても甘くなるので、ほんのり煮汁に色がつく程度の量を入れています。彩りでブロッコリーを入れています。

・かぼちゃ（さつまいも）のきなこ煮

→きなこ少量の砂糖で味付けしています。いとこ煮同様、彩りでブロッコリーを入れています。

・じゃがいものクリームコーン煮

→主にクリームコーンのみで味付けしています。人参やほうれん草と一緒に入れています。

・じゃがいものスープ煮

→しょうゆで味付けしています。ブロッコリーや玉ねぎ等と一緒に入れています。

・いもの甘煮

→少量の砂糖で味付けしています。人参やブロッコリー等と一緒に入れています。

・いものみそ煮

→少量のみそで味付けしています。人参やほうれん草、玉ねぎ等と一緒に入れています。