

12月



幼児食こんだて

平成30年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

| 日曜 | 献立名 | おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児) | おもな材料(昼食) | | | 日曜 | 献立名 | おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児) | おもな材料(昼食) | | |
|----|--|-------------------------------|--|---------------------------|---|----|---|---------------------------------------|---|------------------------------|---|
| | | | あか | きいろ | みどり | | | | あか | きいろ | みどり |
| 1 | 鶏肉の照り焼き丼 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん | ウエハース はちや棒 ミルク | 鶏もも肉 豆腐 わかめ | 精白米 ごま | 人参 さやいんげん きゅうり 大根 みかん | 15 | 鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん | ウエハース タンナファクルー ミルク | 鶏もも肉 油揚げ | 精白米 カルライナス | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 白菜 みかん |
| 3 | あわごはん 納豆みそ 肉じゃが トマトサラダ すまし汁 みかん | クラッカー きなこ蒸しパン ミルク | 豚肉 納豆 ツナ缶 わかめ | 精白米 あわ じゃが芋 | 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト レタス きゅうり | 17 | Feごはん みそ汁 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 みかん キャベツのツナあえ | クラッカー オートミールスナック ミルク | 豚もも肉 干ひじき 油揚げ ツナ缶 わかめ | 精白米 カルライナス じゃが芋 | 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり ニラ |
| 4 | Feごはん 豚の角煮風 みそ汁 春雨の中華炒め 柿 ほうれん草のゴまあえ | バナナ もずく入りヒラヤーチー ミルク | 豚三枚肉 豚もも肉 油揚げ | 精白米 カルライナス 春雨 | レタス たけのこ 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 大根 柿 | 18 | Feごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう パイン缶 ブロッコリー そうめん汁 | りんご ちんぴん ミルク | 豆腐 豚肉 卵 竹小町 | 精白米 カルライナス そうめん | 人参 干しいたけ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ |
| 5 | Feごはん さばのりんごソースかけ 人参シシリー みそ汁 みかん | せんべい くずもち ミルク | さば 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ | 精白米 カルライナス | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし えのきたけ みかん | 19 | ロールパン おさかなバーグ ポテトサラダ 白菜スープ スライストマト りんご | せんべい いなり寿司 ミルク 食育の日 | 魚すり身 鶏ひき肉 ベーコン | ロールパン じゃが芋 精白米 むきごま | 玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶 レーズン トマト 白菜 Cコーン缶 |
| 6 | ごはん カリカリきゅうり 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー みそ汁 りんご | バナナ ゴマ風味焼き菓子 ミルク | 豚肉 かまぼこ 豆腐 | 精白米 | 赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 白菜 | 20 | おたんじょう会 お弁当 | バナナ ケーキ メイグルト | | | |
| 7 | Feあわごはん すり身揚げ ブロッコリー ひじきの五目煮 もずくスープ バナナ | 胚芽クラッカー ミニマドレーヌ ミルク | 魚すり身 卵 干ひじき 竹小町 油揚げ もずく | 精白米 カルライナス あわ | 赤ピーマン ニラ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー えのきたけ バナナ | 21 | もずくどんぶり 温サラダ さつま芋のレモン煮 みそ汁、桃缶 | りんご クッキー ミルク | 赤魚 豚もも肉 もずく | 精白米 カルライナス さつま芋 | ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ トマト ブロッコリー 大根 桃缶 |
| 8 | きのこごはん ボイルウィンナー スライストマト レタスのスープ みかん | ウエハース メロンパン ミルク | 油揚げ 干ひじき ツナ缶 ウィンナー 絹ごし豆腐 | 精白米 カルライナス | しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ トマト レタス 玉ねぎ みかん | 22 | トウジンジーシュー ボイルウィンナー コーンサラダ ゆし豆腐 みかん | ウエハース スティックパン ミルク トウジンジー(冬至) | 豚三枚肉 ウィンナー わかめ ゆし豆腐 | 精白米 里芋 | 人参 ニラ Hコーン缶 キャベツ きゅうり みかん |
| 10 | Feごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー ゴマじゃが すまし汁 柿 | クラッカー 人参クラッカー ミルク | 鮭 鶏ささみ わかめ | 精白米 カルライナス じゃが芋 | 人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 たけのこ しめじ 柿 | 25 | ★★ クリスマスランチ ★★ カレーピラフ ローストチキン マッシュポテト 温サラダ パンクンスープ いちご | 胚芽クラッカー クリスマスケーキ ミルク | 鶏もも肉 鶏もも肉 | 精白米 じゃが芋 | 人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ |
| 11 | チキンカレー トマトサラダ わかめスープ りんご | バナナ ココア蒸しパン ミルク | 鶏もも肉 わかめ | 精白米 カルライナス じゃが芋 | 人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト レタス きゅうり | 26 | Feごはん 魚のから揚げ 八宝菜 コーンスープ もずくの酢物 みかん | せんべい さつま芋の蒸しパン ミルク | 赤魚 豚もも肉 もずく | 精白米 カルライナス さつま芋 | 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり Cコーン缶 キャベツ |
| 12 | Feあわごはん(のり佃煮) かぼちゃのグラタン 春雨サラダ 魚のみそ汁 桃缶 | せんべい 揚げパン ミルク | 鶏もも肉 ハム 赤魚 | 精白米 カルライナス あわ 春雨 | かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム ム缶 もやし きゅうり 人参 大根 | 27 | 豚肉ビビンバ ゴマじゃが 白菜のおひたし みそ汁 いちご | バナナ ピザトースト ミルク | 豚薄切り肉 豆腐 わかめ ハム | 精白米 カルライナス じゃが芋 | チンゲン菜 もやし 人参 白菜 大根 いちご トマト缶 玉ねぎ |
| 13 | スパゲティミートソース 粉ふき芋 ヨーグルトサラダ コーンスープ | 胚芽クラッカー しらすおにぎり ミルク | 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ しらす干し | スパゲティ じゃが芋 精白米 | 人参 玉ねぎ マッシュルーム ム缶 トマト セロリ ピーマン バナナ | 28 | 年納め沖縄そば キャベツのツナあえ バナナのヨーグルト添え **よいお年をお迎えください** | 胚芽クラッカー 小松菜おにぎり ミルク | 豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 Pヨーグルト しらす干し | 沖縄そば | 刻み昆布 山東菜 キャベツ きゅうり バナナ 小松菜 |
| 14 | ごはん ゆし豆腐 レバーのゴマソースがらめ しゃきしゃき炒め バナナ ほうれん草のゴまあえ | 洋梨 アップルケーキ ミルク | 豚レバー 豚薄切り肉 竹小町 ゆし豆腐 | 精白米 | 糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ほうれん草 人参 バナナ | | | | | | |

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
 ★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

12月



離乳食こんだて

【平成30年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

★ ☆
【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

| 回数 | 1回食 (午前) | | | 2回食 (午後) | |
|----|---|---|--|---|--|
| | 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間) | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 |
| 月令 | 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間) | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 |
| 形態 | なめらかにすりつぶした状態 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ |
| 固さ | プレーンヨーグルト状(ごっくん) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位(かみかみ) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位(かみかみ) |
| 1 | 10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 | おじや みそ汁 みかん | おじや みそ汁 みかん | 全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 白身魚と野菜のスープ煮 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 白身魚と野菜のスープ煮 りんご |
| 土 | (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 あおさ みかん | | | ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご | |
| 3 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚とポテトのミルク煮 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん 手づかみポテト | きなこがゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 りんご | きなこがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 りんご |
| 月 | (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 トマト レタス 人参 みかん | | | きなこ かぼちゃ 豆腐 わかめ りんご | |
| 4 | 10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト さつま芋ペースト 野菜スープ | みどりがゆ(べたべた) さつま芋と人参の煮物 魚と野菜のスープ 柿コンポート | みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の煮物 魚と野菜のスープ 柿コンポート | くたくたうどん汁 (みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー | うどんと野菜の汁 (みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー |
| 火 | (主な材料) 米 ほうれん草 さつま芋 人参 白身魚 玉ねぎ コーン缶 柿 | | | うどん ほうれん草 人参 キャベツ ツナ缶 りんご 粉寒天 | |
| 5 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト みかん | おじや あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんご | おじや あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんご |
| 水 | (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 みかん | | | 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ツナ缶 豆腐 人参 ブロッコリー | |
| 6 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 みそ汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 みそ汁 バナナ | 全がゆ(べたべた) 豆腐とポテトのトロ煮 かぼちゃスープ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのトロ煮 かぼちゃスープ りんご |
| 木 | (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 わかめ バナナ | | | 豆腐 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご | |
| 7 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ | 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ 手づかみポテト バナナ | 人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのブロッコリーあんかけ くたくたそうめん汁 りんご | 人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあんかけ そうめん汁 りんご |
| 金 | (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ | | | 人参 鶏ささみ ブロッコリー そうめん りんご | |
| 8 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し トマトペースト 野菜スープ | おじや レタスと豆腐のスープ みかん | おじや レタスと豆腐のスープ みかん | みどりがゆ(べたべた) つぶしトマト 納豆汁 りんご | みどりがゆ ⇒ 軟飯 刻みトマト 納豆汁 りんご |
| 土 | (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 レタス 絹ごし豆腐 わかめ みかん | | | ブロッコリートマト ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご | |
| 10 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚・ポテトのすり流し 人参のペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ コーンスープ 柿コンポート | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ コーンスープ 柿コンポート | 菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご | 菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご |
| 月 | (主な材料) 米 白身魚 人参 コーン缶 玉ねぎ 小松菜 柿 | | | 小松菜 豆腐 人参 じゃが芋 わかめ りんご | |
| 11 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト ポテトスープ | 全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 野菜スープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 野菜スープ バナナ | おじや かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 煮りんごのきなこかけ | おじや かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 煮りんごのきなこかけ |
| 火 | (主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト レタス バナナ | | | ツナ缶 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 豆腐 じゃが芋 りんご きなこ | |
| 12 | 10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ | みどりがゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 梨コンポート | みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 梨コンポート | 全がゆ(べたべた) ポテトのグリーンソースかけ チキンスープ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのグリーンソースかけ チキンスープ りんご |
| 水 | (主な材料) 米 ほうれん草 かぼちゃ 白身魚 大根 洋梨 | | | じゃが芋 ほうれん草 鶏肉 人参 玉ねぎ 豆乳 りんご | |
| 13 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ | おじや ポテトマッシュ 野菜スープ バナナヨーグルト | おじや 手づかみポテト 野菜スープ バナナヨーグルト | トマトがゆ(べたべた) 人参のしらすあえ くたくたそうめん りんご | トマトがゆ ⇒ 軟飯 人参のしらすあえ くたくたそうめん りんご |
| 木 | (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏肉 じゃが芋 白菜 コーン缶 バナナ Pヨーグルト | | | トマト 人参 しらす干し そうめん 白菜 りんご | |
| 14 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん コーンスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん コーンスープ バナナ | 人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 りんご | 人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 りんご |
| 金 | (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 コーン缶 じゃが芋 バナナ | | | 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ゆし豆腐 あおさ りんご | |

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



| 回数 | 1回食 (午前) | | | 2回食 (午後) | |
|----------|--|--|---|---|--|
| 月令 | 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間) | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 |
| 形態 固さ | なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん) | 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ) | 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ) |
| 15 土 | 10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ  | おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん | おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん | 全がゆ(べたべた) 白身魚とぼてとのマッシュ ほうれん草のスープ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とぼてとのマッシュ ほうれん草のスープ りんご |
| 17 月 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 | 菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 みかん | 菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 みかん | 全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 納豆汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 納豆汁 手づかみ人参 りんご |
| 18 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーのすり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あんかけ くたくたそうめん汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あんかけ そうめん汁 りんご | おじや さつま芋だんご みそ汁 梨コンポート | おじや さつま芋だんご みそ汁 梨コンポート |
| 19 水 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し とろとろトマト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 白菜スープ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 白菜スープ りんご | 全がゆ(べたべた) 鶏ささみの人参あん ポテトのみそ汁 みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの人参あん ポテトのみそ汁 みかん |
| 20 木 | 10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 根菜すり流し すまし汁 | みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 バナナ | みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 手づかみ大根 バナナ | 全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 ほうれん草スープ 煮りんごのきなこかけ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 ほうれん草スープ 煮りんごのきなこかけ |
| 21 金 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ | 人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ いちご | 人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ いちご | 全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ |
| 22 土 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁  | おじや きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐 みかん | おじや きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐 みかん | コーンがゆ(べたべた) かぼちゃの納豆あえ みそ汁 りんご | コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの納豆あえ みそ汁 りんご |
| 25 火 | 10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーのすり流し さつま芋のとろ煮 すまし汁 | 人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのブロッコリーあん さつま汁 りんご | 人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあん さつま汁 手づかみ芋 りんご | 全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 みかん |
| 26 水 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 | 菜がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 コーンスープ みかん | 菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 コーンスープ みかん | おじや ころころさつま芋 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご | おじや さつま芋スティック きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご |
| 27 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトすり流し とろとろバナナ すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 手づかみ大根 バナナ | パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のトマト煮 コーンポタージュ いちご | スティックトースト 白身魚のトマト煮 コーンポタージュ いちご |
| 28 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 | おじや 根菜しらすあえ すまし汁 バナナヨーグルト | おじや 根菜しらすあえ すまし汁 バナナヨーグルト | 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁(みそ仕立て) りんご |

【離乳食のすすめ方】



ブロッコリー …… 栄養価の高い食材です。下ごしらえに手間はかかりませんので、上手に使いましょう。

- 🍃 ごっくん期 ⇒ 小房を柔らかく茹で、穂先だけを刻み、裏ごしするか、すりつぶす。
だし汁やスープでのぼし、とろみをつける。
(おかゆやバナナ、じゃが芋にまぜたり、白身魚や絹ごし豆腐などと一緒に使います。)
- 🍃 もぐもぐ期 ⇒ 小房を柔らかく茹で、穂先だけを刻み、とろみをつける。
(しらすかゆや、ささみ、ひき割り納豆とまぜたり、スープ煮やミルク煮などに使えます。)
- 🍃 かみかみ期 ⇒ 小房を柔らかく茹で、5mm大に切り分ける。
(いろいろな食材といろいろな料理法で使えます。)
- 🍃 ぱくぱく期 ⇒ 茎・小房を柔らかく茹で、1cm大に切り分ける。
(茎も刻んで手づかみの楽しい一品に加えましょう。)

