

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など
1 (金)	豚肉の醤油焼き 胡瓜の和え物 コーンシチュー	豚肉	さつま芋	南瓜 胡瓜 コーン 玉葱 大根	醤油 塩 塩	18 (月)	カレイの塩焼き 大根の煮物 白菜のすまし汁	かれい		大根 人参 白菜 青菜	塩 醤油 醤油
2 (土)	トマトそぼろ煮 蒸し大根	豚ひき肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 大根	醤油	19 (火)	豚肉のぶっかけうどん 焼き芋 大根のお浸し	豚肉	うどん さつま芋	白菜 大根 人参	醤油 塩
4 (月)	鶏すき風 大根サラダ みそ汁	鶏肉 かつお節		玉葱 大根 胡瓜 人参 南瓜	醤油 塩 みそ	20 (水)	鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ じゃが芋のスープ	鶏肉	じゃが芋	トマト 玉葱 キャベツ 人参 青菜	醤油 塩 醤油
5 (火)	カレイの煮物 じゃが芋のおろしあんかけ みそ和え	かれい	片栗粉 じゃが芋	大根 キャベツ 人参	醤油 醤油 みそ	21 (木)	カレイの照り焼き 夏野菜の和え物 大根のお吸い物	かれい	片栗粉 さつま芋	胡瓜 南瓜 大根 キャベツ	醤油 醤油 塩
6 (水)	そぼろ炒め 型抜き人参 天の川のお吸い物	鶏ひき肉	油 そうめん じゃが芋	玉葱 人参 胡瓜 青菜	醤油 塩	22 (金)	鶏肉のゆかり焼き おさつ和え じゃが芋のすまし汁	鶏肉	さつま芋 じゃが芋	玉葱 白菜 人参	ゆかり 塩 醤油
7 (木)	豚肉と玉葱の焼き物 胡瓜のサラダ 大根のみそ汁	豚肉		玉葱 胡瓜 人参 大根 白菜	醤油 塩 みそ	23 (土)	鶏じゃが スティックさつま芋	鶏肉	じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参	醤油
8 (金)	鶏肉うどん 粉ふき芋 彩り和え	鶏肉	うどん じゃが芋	白菜 キャベツ 人参 コーン	醤油 塩	25 (月)	カレイのきじ焼き 豆腐の煮物 人参のお吸い物	かれい 豆腐	ごま	南瓜 人参 白菜 青菜	醤油 醤油 塩
9 (土)	豚肉のとろっと塩煮 スティック人参	豚肉	片栗粉	白菜 大根 青菜 人参	塩	26 (火)	鶏肉のうま塩焼き 大根の和え物 キャベツのみそ汁	鶏肉		胡瓜 大根 青菜 キャベツ 人参	塩 醤油 みそ
12 (火)	豚肉とキャベツの焼き物 胡瓜の浅漬け 南瓜のお吸い物	豚肉		キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 人参	醤油 塩 塩	27 (水)	人参ごはん 豚肉の醤油炒め 塩スープ	豚肉	油 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 胡瓜	醤油 塩
13 (水)	カレイのごま焼き 白菜のサラダ キャベツのみそ汁	かれい	ごま	白菜 南瓜 キャベツ 人参	塩 醤油 みそ	28 (木)	カレイの醤油ソテー 人参サラダ トマトスープ	かれい	油 じゃが芋	人参 キャベツ トマト 大根	醤油 塩 醤油
14 (木)	豚肉の煮物 ふかし芋 南瓜の和え物	豚肉	さつま芋	人参 南瓜 キャベツ	醤油 塩	29 (金)	鶏肉のくず焼き 和え物 玉葱のお吸い物	鶏肉	片栗粉 さつま芋	白菜 人参 玉葱	醤油 醤油 塩
15 (金)	鶏肉の青のり焼き ひじきの煮物 具沢山すまし汁	鶏肉 青のり	さつま芋	キャベツ ひじき 人参 玉葱 大根	塩 醤油 醤油	30 (土)	豚肉のみそ煮 スティック南瓜	豚肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ
16 (土)	鶏肉のそぼろ煮 蒸し南瓜	鶏ひき肉	片栗粉	玉葱 人参 大根 南瓜	醤油						


とろみをつけて食べやすさアップ♪

離乳食を始めた頃は、まだ噛む力が弱いので、とろみをつけると、のどごし良く食べることができます。

とろみには、一般的に片栗粉と水を1：3の割合で溶いた水溶き片栗粉を使います。使い方は、離乳食完成後、一度鍋の火を止めて水溶き片栗粉を混ぜ入れ、再沸騰させます。

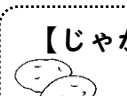
煮汁の少ない離乳食は、水溶き片栗粉の水分を多めにしておくことで、ダマになりにくくなります。

片栗粉以外にも！おすすめのとろみづけ食材☆




【ふ】 水で戻さず、すりおろして使います。

汁気のあるものなどに加えて加熱すると、ふんわりとした食感になって食べやすくなります。



【じゃが芋】 生のまますりおろし、煮立ったところに加えます。



【高野豆腐】 「ふ」と同様、水で戻さずすりおろし、加熱して使用します。

《献立表について》

紙面の都合上、省略して記入しています。

＊主食（何の記入もないとき）

→ 白軟飯または、段階に合わせた白粥がつきます。

＊青菜 → ほうれん草または、小松菜を使用します。

＊煮物、汁物のだし汁

→ かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。

＊コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。

・食材は、ご家庭で進められたものを使用します。

・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。

