

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						

## 《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。

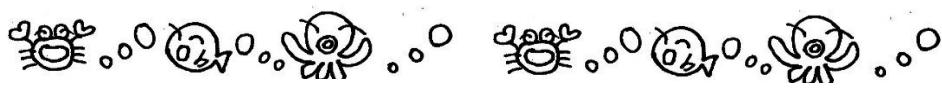
\*煮物、汁物のだし汁

→ かつお節、千椎茸、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。



## とろみをつけて食べやすさアップ♪

離乳食を始めた頃は、まだ噛む力が弱いため、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と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つ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。