

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など			熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など
1 (土)	塩うどん ふかし芋	うどん さつま芋	キャベツ 玉葱 人参 青菜	豚肉	塩	17 (月)	魚のゆかり焼き キャベツの和え物 八宝汁	じゃが芋 片栗粉	キャベツ 胡瓜 白菜 青菜	魚	ゆかり 醤油 醤油
3 (月)	コーンごはん 豚肉の醤油焼き 白菜のお吸い物		コーン 玉葱 白菜 大根 人参	豚肉	醤油 塩	18 (火)	豚肉の醤油焼き のり入りサラダ ミネストローネ		青菜 白菜 大根 トマトピューレ キャベツ 南瓜	豚肉 のり	醤油 塩 醤油
4 (火)	鶏肉の炒め物 ひじきの煮物 のり入りみそ汁	油	白菜 ひじき 人参 南瓜 玉葱 青菜	鶏肉 豆腐 のり	醤油 醤油 みそ	19 (水)	中華丼 鶏肉のくず焼き ひじきの和え物	春雨 片栗粉 片栗粉	白菜 人参 青菜 ひじき キャベツ	鶏肉	醤油 塩 醤油
5 (水)	ロールパン 豚肉のケチャップ焼き おなかサラダ コーンスープ	ロールパン	人参 キャベツ 大根 コーン 白菜 南瓜	豚肉 かつお節	ケチャップ 醤油 塩	20 (木)	食パン 魚のケチャップ焼き サラダ 野菜スープ	食パン	キャベツ 胡瓜 白菜 青菜 南瓜	魚	ケチャップ 塩 醤油
6 (木)	魚のみそ焼き 白菜の浅漬け ふのすまし汁	ふ	白菜 青菜 玉葱 人参	魚	みそ 塩 醤油	21 (金)	豚肉の塩焼き 干草和え みぞれ汁	春雨 さつま芋	人参 キャベツ コーン 大根 白菜	豚肉	塩 醤油 塩
7 (金)	鶏肉のさっぱり焼き 大根の和え物 お吸い物	じゃが芋	レモン果汁 キャベツ 大根 青菜 人参	鶏肉	醤油 醤油 塩	22 (土)	鶏肉うどん スティック人参	うどん	キャベツ 大根 青菜 人参	鶏肉	醤油
8 (土)	あんかけうどん スティック大根	うどん 片栗粉	白菜 玉葱 人参 大根	豚肉	醤油	25 (火)	魚の煮物 粉ふき芋 白菜の和え物	じゃが芋	白菜 人参 青菜	魚 青のり	醤油 塩
10 (月)	豚肉のごま焼き マッシュポテト 白菜のみそ汁	ごま じゃが芋	玉葱 白菜 人参	豚肉	醤油 塩 みそ	26 (水)	鶏肉の塩焼き 和風サラダ みそ汁	じゃが芋	大根 胡瓜 白菜 人参	鶏肉 のり 豆腐	塩 醤油 みそ
12 (水)	魚の塩焼き さっぱり和え うすくず汁	片栗粉	レモン果汁 キャベツ 胡瓜 大根 人参 青菜	魚 とろろ昆布	塩 塩 醤油	27 (木)	煮込みうどん コロコロおさつ 和え物	うどん さつま芋	キャベツ 大根 白菜 ブロッコリー	豚肉	塩 醤油
13 (木)	醤油うどん 蒸し南瓜 ブロッコリーの和え物	うどん	白菜 人参 南瓜 ブロッコリー キャベツ	豚肉 豆腐	醤油 塩	28 (金)	鶏肉のみそ焼き 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁	さつま芋	コーン 胡瓜 白菜 キャベツ 人参	鶏肉 豆腐	みそ 醤油 醤油
14 (金)	ひじきハンバーグ ごま和え さつま芋のみそ汁	ごま さつま芋	ひじき 玉葱 キャベツ 南瓜 大根 青菜	豚ひき肉	醤油 醤油 みそ	29 (土)	トマトうどん 二色スティック	うどん 片栗粉 じゃが芋	トマトピューレ キャベツ 玉葱 人参	豚肉	醤油 塩
15 (土)	みそうどん 焼きじゃが芋	うどん じゃが芋	白菜 人参 青菜	豚肉	みそ	【きちんと噛めているかな？口元に注目！】 離乳食が進み、かみかみ期頃になってくると、食材の形も大きくなり、食事の中で噛む機会も増えてきます。食材の柔らかさが発達段階に合っているかを確かめる時は、食べている口元をチェックしてみましょう。口をもぐもぐ動かしてからごっくんと飲み込んでいれば、舌や歯が上手に使えています。丸のみしているようであれば、噛めるような工夫をしてみましょう。					

《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（何も記入のないとき）

→ 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、汁物の出汁

→ かつお節、干椎茸、昆布のいずれかの出汁を使用します。

*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。



かみかみの調理法のポイント！

・手づかみしやすい大きさにする。

スティック野菜・ハンバーグ・コロコロおにぎり・スティック食パンなど、丸のみではなく、噛み取ってつぶさないと飲み込めない大きさにします。

・歯茎でつぶしやすい固さにする。

完熟したバナナくらいの固さが目安です。

