

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 (木)	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 キャベツのお吸い物	さつま芋	生姜汁 大根 ひじき キャベツ 玉葱	豚肉	醤油 醤油 塩	17 (土)	醤油うどん 焼き大根	うどん じゃが芋 白菜 人参 大根	豚肉	醤油	
2 (金)	魚のソテー のり入りサラダ じゃが芋のスープ	油 じゃが芋	キャベツ 大根 南瓜	魚 のり	塩 塩 醤油	19 (月)	魚の照り焼き ココロ和え みそ汁	片栗粉 さつま芋 胡瓜 白菜 キャベツ 人参	魚	醤油 醤油 みそ	
3 (土)	塩うどん 焼きじゃが芋	うどん じゃが芋	キャベツ 青菜 人参	鶏肉	塩	20 (火)	豚肉のみそ煮 野菜炒め 粉ふき芋	油 じゃが芋 青菜 大根 キャベツ 人参	豚肉 青のり	みそ 塩 塩	
5 (月)	食パン 鶏肉の醤油焼き サラダ ミネストローネ	食パン じゃが芋	南瓜 胡瓜 人参 トマト キャベツ	鶏肉	醤油 塩 醤油	21 (水)	食パン ハンバーグ 人参のサラダ さつま芋のスープ	食パン 玉葱 人参 胡瓜 白菜 さつま芋	豚ひき肉	ケチャップ 塩 塩	
6 (火)	魚のごま焼き 春雨の和え物 具沢山みそ汁	ごま 春雨 さつま芋	白菜 人参 玉葱 青菜	魚 豆腐	醤油 醤油 みそ	22 (木)	鶏肉のみそ焼き 白菜の和え物 人参のお吸い物	キャベツ 白菜 青菜 人参 コーン	鶏肉	みそ 醤油 塩	
7 (水)	豚肉のケチャップ焼き ごまサラダ とろみ汁	ごま 片栗粉	玉葱 キャベツ 胡瓜 南瓜 人参	豚肉	ケチャップ 醤油 塩	23 (金)	魚の塩焼き おかか和え おろし入りみそ汁	キャベツ 人参 大根 白菜 青菜	魚 かつお節	塩 醤油 みそ	
8 (木)	鶏肉のおかか焼き 大根のお浸し 白菜のお吸い物		玉葱 大根 青菜 白菜 人参	鶏肉 かつお節	醤油 醤油 塩	24 (土)	かやくうどん 野菜スティック	うどん キャベツ 青菜 人参 大根	豚肉	醤油	
9 (金)	魚のあんかけ 和え物 秋野菜のみそ汁	片栗粉 里芋	キャベツ 青菜 白菜 人参	魚 豆腐	醤油 醤油 みそ	26 (月)	肉みそ炒め 大根の和え物 豆腐のお吸い物	油 じゃが芋 キャベツ 人参 大根 白菜 ブロッコリー	豚ひき肉 豆腐	みそ 醤油 塩	
10 (土)	煮込みうどん スティック人参	うどん	キャベツ 玉葱 青菜 人参	豚肉	醤油	27 (火)	野菜たっぷりうどん 南瓜のみそ焼き ごま和え	うどん さつま芋 ごま キャベツ 人参 南瓜 白菜 胡瓜	豚肉	塩 みそ 醤油	
12 (月)	鶏肉の醤油焼き ゆかり和え うすくず汁	じゃが芋 さつま芋 片栗粉	白菜 青菜 人参	鶏肉 とろろ昆布 豆腐	醤油 ゆかり 醤油	28 (水)	魚のゆかり焼き キャベツの和え物 とろろスープ	じゃが芋 片栗粉 キャベツ 人参 白菜 青菜	魚	ゆかり 醤油 塩	
13 (火)	豚肉のくず焼き 白菜の和え物 大根のすまし汁	片栗粉	キャベツ 白菜 人参 大根 コーン	豚肉	醤油 塩 醤油	29 (木)	鶏肉の香味焼き 和風サラダ さつま汁	さつま芋 レモン果汁 玉葱 胡瓜 大根 キャベツ	鶏肉	塩 醤油 みそ	
14 (水)	肉うどん 南瓜の塩焼き 胡瓜のさっぱり和え	うどん じゃが芋	白菜 人参 南瓜 胡瓜 レモン果汁	豚肉	醤油 塩 塩	30 (金)	豚肉の煮物 焼き人参 さっぱり和え	南瓜 玉葱 人参 白菜 胡瓜	豚肉	醤油 塩 塩	
15 (木)	鶏肉のごま焼き さつま芋スティック みそ汁	ごま さつま芋	人参 白菜 青菜	鶏肉	醤油 塩 みそ	31 (土)	あんかけうどん 大根スティック	うどん 片栗粉 白菜 人参 青菜 大根	鶏肉	醤油	
16 (金)	鶏肉の焼き物 人参の炒め物 南瓜のお吸い物	油	玉葱 人参 青菜 南瓜 大根	鶏肉	塩 醤油 塩	<p><b>【旬の食材から四季を感じる ～秋が旬のさつま芋～】</b></p> <p>秋といえば、食欲の秋！旬の美味しい食材がたくさんありますね♪日本には四季の変化があり、畑で育つ野菜も四季により変化しています。</p> <p>例えば秋は、さつま芋や栗、お米のように、これから訪れる寒い冬に向けてエネルギーを蓄えるために、でんぷん質が多いのが特徴です。特にさつま芋は、やさしい甘さが赤ちゃんにも食べやすく離乳食に大活躍！そこで、手づかみ食べにぴったりな『さつま芋のおやき』のレシピを紹介します♪後期以降の赤ちゃんにオススメです！</p> <p><b>★さつま芋のおやき★</b></p> <p>【材料】 さつま芋：60g 片栗粉：小さじ1 水：10cc</p> <p>【作り方】 ①さつま芋の皮を剥き、柔らかくなるまで茹でる。②熱いうちにつぶし、片栗粉と水を加えて混ぜる。③スティック状などに成形し、フライパンで両面に少し焼き目がつく程度に焼く。</p>					

《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かます。

\*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。

