

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
5 (月)	鶏肉の炒め物 サラダ 白菜のスープ	油	大根 胡瓜 キャベツ 白菜 南瓜	鶏肉	塩 塩 醤油	17 (土)	そばうどん 焼きじゃが芋	うどん 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 南瓜	豚ひき肉	醤油
6 (火)	魚のごま焼き 和え物 南瓜のすまし汁	ごま	胡瓜 キャベツ 南瓜 白菜 玉葱	魚	醤油 塩 醤油	19 (月)	豚肉の生姜焼き 干草和え 椎茸だしのお吸い物	春雨	生姜汁 大根 キャベツ 青菜 人参 白菜	豚肉	醤油 醤油 塩
7 (水)	豚肉のゆかり焼き キャベツの和え物 お吸い物		キャベツ 胡瓜 南瓜 白菜 大根	豚肉	ゆかり 醤油 塩	20 (火)	鶏肉の梅煮 野菜炒め コーンの和え物	油 じゃが芋	白菜 大根 梅肉 人参 コーン 胡瓜	鶏肉	醤油 塩 醤油
8 (木)	食パン 鶏肉と玉葱の焼き物 おなかサラダ とろとろスープ	食パン  片栗粉	玉葱 白菜 南瓜 青菜 キャベツ	鶏肉 かつお節	醤油 醤油 塩	21 (水)	魚のあんかけ キャベツのお浸し 玉葱のみそ汁	片栗粉	キャベツ 人参 玉葱 白菜	魚	醤油 塩 みそ
9 (金)	豚肉の青のり焼き 胡瓜の和え物 豆腐のくずし汁	じゃが芋	人参 胡瓜 白菜 青菜	豚肉 青のり 豆腐	塩 醤油 塩	22 (木)	鶏肉の醤油焼き 南瓜の和え物 うすくず汁	片栗粉	ブロッコリー キャベツ 南瓜 胡瓜 人参 大根	鶏肉 とろろ昆布	醤油 醤油 塩
10 (土)	塩うどん スティック人参	うどん	大根 キャベツ 青菜 人参	鶏肉	塩	23 (金)	魚のゆかり焼き ひじきの煮物 すまし汁	さつま芋	ひじき 人参 キャベツ 大根	魚	ゆかり 醤油 醤油
12 (月)	鶏肉の塩焼き 豆腐の煮物 具沢山みそ汁		大根 コーン 人参 キャベツ 南瓜	鶏肉 豆腐	塩 醤油 みそ	24 (土)	みそうどん 大根ステーキ	うどん	キャベツ 玉葱 人参 大根	豚肉	みそ
13 (火)	煮込みうどん 粉ふき芋 ごま和え	うどん じゃが芋 ごま	白菜 大根 キャベツ 人参	鶏肉 青のり	醤油 塩 醤油	26 (月)	魚の磯辺焼き 和風ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	じゃが芋	胡瓜 大根 人参 キャベツ	魚 のり かつお節 豆腐	醤油 醤油 みそ
14 (水)	そばろみそ炒め 春野菜の梅サラダ ブロッコリーのスープ	油 じゃが芋	人参 キャベツ 梅肉 ブロッコリー 白菜	豚ひき肉	みそ 塩	27 (火)	醤油うどん ふかし芋 ゆかり和え	うどん さつま芋	人参 青菜 白菜 胡瓜	豚肉	醤油 ゆかり
15 (木)	鶏肉のくず焼き コロコロ和え 青菜のみそ汁	片栗粉 さつま芋	キャベツ 胡瓜 青菜 南瓜	鶏肉	醤油 醤油 みそ	28 (水)	ハンバーグ 青菜の炒め物 大根のみそ汁	油	玉葱 青菜 キャベツ 大根 白菜	豚ひき肉	ケチャップ 塩 みそ
16 (金)	食パン 魚の塩焼き 白菜のサラダ じゃが芋のスープ	食パン  じゃが芋	白菜 胡瓜 人参 青菜	魚	塩 塩 醤油	30 (金)	豚肉のさっぱり焼き 白菜の和え物 のり入りお吸い物		キャベツ レモン果汁 白菜 南瓜 玉葱 青菜	豚肉 のり	塩 醤油 塩

《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。



【離乳食を始めるにあたって】

食べることが楽しいと感じる体験は赤ちゃんのころから大切です。赤ちゃんは家族の人たちの表情をよく見ています。まわりのみんなが楽しそうに食事をしたり、笑顔で言葉かけをしたりすることで、「食事の時間は楽しい」と感じられるようになります。

【離乳食のおやつについて】

厚生労働省において策定された「授乳と離乳の支援ガイド」に基づいて、平成22年4月より離乳食のおやつはありません。理由は乳児期の内臓器官への負担を軽減することにあります。お昼ごはんに関しては、それぞれの子どもの成長や発達状況に合わせた食事を、ご家庭と連携を取りながら進めています。

