

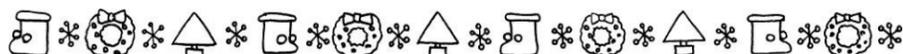
日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など			熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など
1 (水)	豚肉の生姜焼き 白菜の塩和え ごま入りすまし汁	ごま	生姜汁 人参 白菜 胡瓜 大根 南瓜 青菜	豚肉	醤油 塩 醤油	15 (水)	ごまうどん 焼きじゃが 根菜の炒め物	うどん ごま じゃが芋 油	キャベツ 玉葱 人参 大根	豚肉 のり	醤油 塩 醤油
2 (木)	魚の香り焼き 干草和え そばろみそ汁	春雨 さつま芋	キャベツ 人参 白菜	魚 青のり 豚ひき肉	醤油 醤油 みそ	16 (木)	魚の照り焼き 和え物 豚汁	片栗粉 じゃが芋	キャベツ 胡瓜 南瓜 玉葱	魚 豚肉	醤油 塩 みそ
3 (金)	ハンバーグ コロコロ人参 白菜スープ		玉葱 人参 白菜 大根	豚ひき肉	ケチャップ 塩 醤油	17 (金)	豚肉の二色焼き 春雨サラダ 大根スープ	春雨 じゃが芋	玉葱 人参 白菜 青菜 大根	豚肉	醤油 塩 醤油
4 (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	豚肉	醤油	18 (土)	ミートうどん コロコロお芋	うどん 片栗粉 じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参 コーン	豚ひき肉	ケチャップ
6 (月)	麻婆豆腐 粉ふき芋 胡瓜のごま和え	じゃが芋 ごま	キャベツ 玉葱 胡瓜 青菜	豆腐 豚ひき肉 青のり	みそ 醤油	20 (月)	鶏肉の醤油焼き 和風サラダ じゃが芋のすまし汁	じゃが芋	キャベツ 白菜 南瓜 玉葱	鶏肉 かつお節	醤油 塩 醤油
7 (火)	鶏肉の塩焼き さつま芋サラダ すまし汁	さつま芋 じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱	鶏肉	塩 塩 醤油	21 (火)	豚肉のくず焼き 胡瓜の和え物 みそ汁	片栗粉 じゃが芋	大根 胡瓜 キャベツ 南瓜	豚肉	醤油 醤油 みそ
8 (水)	みそうどん 南瓜の和え物 野菜炒め	うどん 油	キャベツ 青菜 南瓜 白菜 人参 ブロッコリー	鶏肉	みそ 醤油 塩	22 (水)	食パン 豚肉のケチャップ焼き 南瓜のマッシュ とろとろスープ	食パン 片栗粉	キャベツ 南瓜 コーン 白菜 人参	豚肉	ケチャップ 塩
9 (木)	魚の青のり焼き 大根の和え物 豆腐のくずし汁		大根 白菜 キャベツ 人参	魚 青のり 豆腐	塩 醤油 醤油	23 (木)	魚のごま焼き 豆腐の炒り煮 おろしみそ汁	ごま	南瓜 人参 大根 白菜 玉葱	魚 豆腐	塩 醤油 みそ
10 (金)	食パン 鶏肉のケチャップ炒め オニオンサラダ コーンスープ	食パン 油 さつま芋	キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 コーン 白菜	鶏肉 かつお節	ケチャップ 塩 塩	24 (金)	豚肉のソテー ゆかり和え キャベツのお吸い物	油	人参 白菜 胡瓜 キャベツ 大根	豚肉	醤油 ゆかり 塩
11 (土)	塩煮込みうどん 人参スティック	うどん	キャベツ 玉葱 青菜 人参	豚肉	塩	25 (土)	かやくうどん 焼き芋	うどん さつま芋	白菜 人参 大根	鶏肉	醤油
13 (月)	魚のおろし煮 さつま芋のきんぴら さっぱり和え	さつま芋 油	大根 南瓜 白菜 人参 レモン果汁	魚	醤油 醤油 塩	27 (月)	照り焼きハンバーグ 白和え うすくず汁	片栗粉	玉葱 キャベツ 青菜 南瓜 大根	豚ひき肉 豆腐 とろろ昆布	醤油 醤油 塩
14 (火)	鶏肉の焼き物 サラダ 豆腐のスープ	さつま芋	キャベツ ブロッコリー 白菜 人参	鶏肉 豆腐	醤油 塩 塩	28 (火)	魚の塩焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	じゃが芋	ひじき 人参 キャベツ 大根	魚	塩 醤油 みそ

《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。



【電子レンジ活用のコツ！】

電子レンジは、少量の食材の調理に向いており、離乳食にぴったりです！
コツをつかんで上手に活用しましょう♪



コツ1：水分を加える

電子レンジは食材中の水分を振動させることで発生する、摩擦熱によって温まります。食材の水分が少ないとパサついたり、加熱にムラがでたりします。冷凍保存しておいた離乳食は、水や出汁をかけて加熱するとしっとり仕上がります♪

コツ2：時間は短めに設定する

加熱しすぎると、食材が固くなり、食感が変わってしまいます。様子を見ながら少しずつ加熱時間をプラスしましょう。

コツ3：ラップを上手く使い分ける

水分の多いものはふんわりかけ、少ないものはぴったりかける。カラッと仕上げたいときはラップをかけずに加熱します。

コツ4：時々かき混ぜる

中央部分が加熱されやすいため、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぎましょう。

コツ5：大きさを揃えてカットする

大きさを均等にし、耐熱皿に食材を等間隔に置きましょう。