





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)	鶏肉のおかか炒め ごま和え 大根のみそ汁	鶏肉 かつお節	油 ごま	キャベツ 人参 白菜 胡瓜 大根 青菜	醤油 醤油 みそ	16 (土)	肉みそうどん ふかし芋	豚ひき肉 うどん 片栗粉 さつま芋	玉葱 キャベツ 人参	みそ	
2 (土)	塩うどん 南瓜のマッシュ	豚肉	うどん	白菜 大根 人参 南瓜	塩	19 (火)	鶏肉のゆかり焼き 豆腐の煮物 白菜のみそ汁	鶏肉 豆腐	南瓜 人参 白菜 青菜	ゆかり 醤油 みそ	
4 (月)	焼き魚 人参の煮物 白菜のすまし汁	魚	さつま芋	人参 大根 白菜	塩 醤油 醤油	20 (水)	豚肉と胡瓜のうま塩焼き 梅のポテトサラダ 夏野菜スープ	豚肉 じゃが芋	胡瓜 人参 梅肉 トマト 南瓜 玉葱	塩 塩 醤油	
5 (火)	豚肉の梅焼き 和え物 キャベツのお吸い物	豚肉	じゃが芋	梅肉 胡瓜 白菜 キャベツ 大根	塩 醤油 塩	21 (木)	鶏肉うどん 魚の照り焼き 胡瓜のみそ和え	鶏肉 魚	うどん 片栗粉 さつま芋	キャベツ 大根 胡瓜 人参	塩 醤油 みそ
6 (水)	煮込みうどん 粉ふき芋 さっぱり和え	鶏肉	うどん じゃが芋	白菜 人参 胡瓜 大根 レモン果汁	醤油 塩 醤油	22 (金)	鶏肉の焼き物 ひじきの和え物 和風スープ	鶏肉 じゃが芋	キャベツ ひじき 白菜 胡瓜 玉葱	醤油 醤油 塩	
7 (木)	魚の塩レモン焼き ココロ和え すまし汁	魚	さつま芋	レモン果汁 南瓜 大根 白菜	塩 醤油 醤油	23 (土)	さっぱりうどん ココロじゃが芋	豚肉 じゃが芋	うどん キャベツ 人参 青菜 レモン果汁	塩	
8 (金)	鶏肉のくず焼き おさつ和え キャベツのスープ	鶏肉	片栗粉 さつま芋	人参 大根 キャベツ 玉葱	醤油 醤油 塩	25 (月)	魚の磯辺焼き 大根の煮物 そぼろ汁	魚 青のり 豚ひき肉	片栗粉 片栗粉	大根 人参 南瓜 白菜	醤油 醤油
9 (土)	あんかけうどん 大根スティック	鶏肉	うどん 片栗粉	キャベツ 玉葱 人参 大根	醤油	26 (火)	麻婆豆腐 さつま芋の煮物 野菜炒め	豆腐 豚ひき肉	片栗粉 さつま芋 油	玉葱 トマト 大根 青菜	みそ 醤油 塩
11 (月)	豚肉のソテー 干草和え 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐	油 春雨 さつま芋	コーン 人参 キャベツ 青菜 白菜	醤油 醤油 みそ	27 (水)	鶏肉のグリル 南瓜のマッシュサラダ トマトのスープ	鶏肉	人参 南瓜 胡瓜 トマト 白菜 大根	醤油 塩 醤油	
12 (火)	魚のゆかり焼き 根菜のきんぴら 豚汁	魚 豚肉	さつま芋 油	人参 白菜 大根	ゆかり 醤油 みそ	28 (木)	豚肉の生姜焼き おろし和え 南瓜のみそ汁	豚肉 豆腐	生姜汁 玉葱 大根 白菜 人参 南瓜	醤油 醤油 みそ	
13 (水)	鶏ひき肉の炒め物 春雨の和え物 とろとろスープ	鶏ひき肉	油 春雨 片栗粉	玉葱 コーン 胡瓜 人参 キャベツ 青菜	塩 醤油 塩	29 (金)	食パン 魚のケチャップがけ 胡瓜のサラダ ココロスープ	魚	食パン 片栗粉 じゃが芋	玉葱 胡瓜 人参 大根	ケチャップ 塩 醤油
14 (木)	食パン 鶏肉の塩焼き カラフルサラダ ミネストローネ	鶏肉	食パン じゃが芋	南瓜 胡瓜 コーン トマト キャベツ 人参	塩 醤油 塩	30 (土)	かやくうどん 人参スティック	豚肉	うどん キャベツ 玉葱 大根 人参	醤油	
15 (金)	豚肉の醤油焼き サラダ うすくず汁	豚肉 とろろ昆布	じゃが芋 片栗粉	玉葱 キャベツ 人参 白菜	醤油 塩 塩	<p>【噛む力を育てる】</p> <p>赤ちゃんの舌や口の周りの筋肉は段階を追って発達していき、次第に噛む力を身に付けていきます。 離乳食はペースト状のものから形のあるものへとステップアップしていきます。そのペースは、段階をとんとんと上がるように進むわけではなく、なだらかなスロープのようなイメージです。 行ったり戻ったり、足踏みをしたり、そんな赤ちゃんの個性を見守りながら進めていきたいですね。</p> <p>〈硬さの目安〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 5~6か月ごろ：ヨーグルト  7~8か月ごろ：絹ごし豆腐  9~11か月ごろ：バナナ  1才~1才6か月ごろ：肉だんご  					

《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けます。

*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。

