

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 (月)	鶏肉の梅焼き 磯和え 白菜のすまし汁	鶏肉 のり		大根 梅肉 キャベツ 青菜 白菜 人参	塩 醤油 醤油	17 (水)	筑前煮 粉ふき芋 春雨の和え物	鶏肉 じゃが芋 春雨	大根 人参 キャベツ 南瓜	醤油 塩 醤油	
2 (火)	豚肉の醤油焼き 白菜の和え物 みそ汁	豚肉	さつまい芋	玉葱 白菜 胡瓜 南瓜	醤油 塩 みそ	18 (木)	豚肉のあん炒め ゆかり和え お吸い物	豚肉 片栗粉 油 さつまい芋	人参 コーン 白菜 胡瓜 キャベツ	塩 ゆかり 塩	
3 (水)	そぼろ炒め 型抜き人参 天の川のお吸い物	鶏ひき肉	油 そうめん じゃが芋	玉葱 人参 大根 青菜	醤油 塩	19 (金)	豚肉のトマト煮 南瓜の塩焼き キャベツのサラダ	豚肉 片栗粉	トマト 玉葱 南瓜 キャベツ 大根	ケチャップ 塩 醤油	
4 (木)	かやくうどん 蒸し南瓜 胡瓜のごま和え	豚肉	うどん ごま	白菜 人参 南瓜 胡瓜 キャベツ	醤油 塩	20 (土)	煮込みうどん ふかし芋	鶏肉 うどん さつまい芋	キャベツ 人参 青菜	塩	
5 (金)	ハンバーグ 白菜の浅漬け 大根のみそ汁	豚ひき肉		玉葱 白菜 人参 大根 南瓜	ケチャップ 醤油 みそ	22 (月)	醤油うどん 魚の照り焼き 和え物	豚肉 魚	うどん 片栗粉 じゃが芋	白菜 人参 大根	醤油 醤油 塩
6 (土)	塩うどん コロコロじゃが芋	豚肉	うどん じゃが芋	白菜 青菜 人参	塩	23 (火)	豚ひき肉の炒め物 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	豚ひき肉 豆腐	油 玉葱 コーン ひじき 人参 キャベツ 大根	塩 醤油 みそ	
8 (月)	人参ごはん 鶏肉の醤油炒め 白菜のお吸い物	鶏肉	さつまい芋 油	人参 コーン 白菜 大根	醤油 塩	24 (水)	鶏肉のくず焼き 白菜の和え物 春雨のスープ	鶏肉	片栗粉 さつまい芋 春雨	大根 白菜 キャベツ	醤油 塩 醤油
9 (火)	魚のごま照り焼き おかか和え 鶏肉のみそ汁	魚 かつお節 鶏肉	ごま 片栗粉 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱	醤油 醤油 みそ	25 (木)	魚の煮つけ 野菜炒め コロコロ和え	魚	じゃが芋 油 さつまい芋	白菜 青菜 南瓜	醤油 塩 醤油
10 (水)	食パン 豚肉の塩焼き 彩りサラダ ラタトゥイユ	豚肉	食パン じゃが芋	胡瓜 人参 コーン トマト 玉葱 大根	塩 醤油 塩	26 (金)	食パン 鶏肉のケチャップ焼き サラダ コーンスープ	鶏肉	食パン	玉葱 胡瓜 南瓜 コーン 大根 人参	ケチャップ 醤油 塩
12 (金)	鶏肉の青のり焼き ひじきの和え物 南瓜のみそ汁	鶏肉 青のり		大根 ひじき キャベツ 人参 南瓜 白菜	醤油 醤油 みそ	27 (土)	みそうどん 人参スティック	豚肉	うどん	キャベツ 玉葱 南瓜 人参	みそ
13 (土)	ミートうどん 大根スティック	豚ひき肉	うどん じゃが芋 片栗粉	玉葱 人参 大根	ケチャップ	29 (月)	豚肉のレモン焼き 塩和え うすくず汁	豚肉 とろろ昆布	じゃが芋 片栗粉	人参 レモン果汁 キャベツ 大根 白菜	醤油 塩 醤油
15 (月)	鶏肉のあんかけ 胡瓜のサラダ じゃが芋のスープ	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 胡瓜 人参 大根	醤油 塩 醤油	30 (火)	鶏肉のみそ焼き 人参の和え物 大根スープ	鶏肉		キャベツ 人参 白菜 大根 コーン	みそ 醤油 塩
16 (火)	魚の塩焼き 豆腐の煮物 さつまい芋のみそ汁	魚 豆腐	さつまい芋	人参 白菜 玉葱	塩 醤油 みそ	31 (水)	魚のさっぱり塩焼き 白和え 豚汁	魚 豆腐 豚肉	さつまい芋	レモン果汁 キャベツ 人参 白菜	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。



とろみをつけて食べやすさアップ♪

離乳食を始めた頃は、まだ噛む力が弱いので、とろみをつけると、のどごし良く食べることができます。

とろみには、一般的に片栗粉と水を1：3の割合で溶いた水溶き片栗粉を使います。使い方は、離乳食完成後、一度鍋の火を止めて水溶き片栗粉を混ぜ入れ、再沸騰させます。

煮汁の少ない離乳食は、水溶き片栗粉の水分を多めにしておくことがダマになりにくくなります。

片栗粉以外にも！おすすめのとろみづけ食材☆

ふ 水で戻さず、すりおろして使います。汁気のあるものなどに加えて加熱すると、ふんわりとした触感になって食べやすくなります。

じゃが芋 生のまますりおろし、煮立ったところに加えます。

高野豆腐 「ふ」と同様、水で戻さず、すりおろし、加熱して使用します。

