

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	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	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など
1 (土)	豚肉のトマト煮込み 粉ふき芋	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 人参 大根	醤油	17 (月)	鶏肉のおかか炒め 豆腐の塩煮 さつま汁	鶏肉 かつお節 豆腐	油 さつま芋	キャベツ 大根 人参 白菜	醤油 塩 みそ
3 (月)	筑前煮 野菜の塩炒め 磯和え	鶏肉 のり	油 さつま芋	大根 人参 白菜 青菜 キャベツ	醤油 塩 醤油	18 (火)	豚じゃが 南瓜の塩焼き 大根サラダ	豚肉	じゃが芋	人参 南瓜 大根 キャベツ	醤油 塩 塩
4 (火)	魚のゆかり焼き 白菜の白和え 大根のみそ汁	魚 豆腐		白菜 人参 大根 青菜	ゆかり 醤油 みそ	19 (水)	鶏肉のくず焼き 春野菜の和え物 玉葱のみそ汁	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	人参 キャベツ 青菜 玉葱	醤油 塩
5 (水)	豚肉の青のり焼き 豆腐の煮物 南瓜のお吸い物	豚肉 青のり 豆腐		キャベツ 青菜 南瓜 大根	醤油 醤油 塩	20 (木)	食パン 魚のグリル コロコロサラダ コーンスープ	魚	食パン さつま芋	人参 コーン キャベツ 玉葱	塩 醤油 塩
6 (木)	鶏肉の塩焼き 胡瓜の和え物 キャベツのすまし汁	鶏肉		玉葱 胡瓜 大根 キャベツ 人参	塩 醤油 醤油	21 (金)	鶏肉のごま焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	鶏肉	ごま じゃが芋	大根 ひじき 人参 キャベツ	塩 醤油 みそ
7 (金)	食パン 豚肉の塩焼き オニオンサラダ ミネストローネ	豚肉	食パン	キャベツ 玉葱 胡瓜 トマト 白菜 人参	塩 塩 醤油	22 (土)	豚ひき肉の煮物 蒸し南瓜	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 人参 大根 南瓜	塩
8 (土)	麻婆豆腐 ふかし芋	豆腐 豚ひき肉	片栗粉 さつま芋	玉葱 人参 青菜	みそ	24 (月)	豚肉の梅焼き キャベツのごま和え 白菜のお吸い物	豚肉	じゃが芋 ごま	梅肉 キャベツ 南瓜 白菜 人参	塩 醤油 塩
10 (月)	魚の磯辺焼き 梅和え 具沢山みそ汁	魚 青のり	さつま芋	梅肉 白菜 人参 キャベツ 玉葱	塩 塩 みそ	25 (火)	人参ごはん 石狩鍋 じゃが芋の醤油焼き	魚 豆腐	じゃが芋	人参 キャベツ 大根	みそ 醤油
11 (火)	鶏肉うどん 焼きじゃが ゆかり和え	鶏肉	うどん じゃが芋	白菜 人参 大根 南瓜	醤油 塩 ゆかり	26 (水)	豚肉の醤油焼き 白菜の浅漬け 椎茸だしのすまし汁	豚肉		大根 白菜 人参 キャベツ 青菜	醤油 塩 醤油
12 (水)	豚ひき肉のみそ炒め 大根の塩和え 中華風スープ	豚ひき肉	油 ごま	人参 コーン 大根 青菜 白菜 玉葱	みそ 塩 醤油	27 (木)	照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 白菜のみそ汁	鶏ひき肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 白菜 大根	醤油 塩 みそ
13 (木)	鶏肉のくず焼き 和え物 うすくず汁	鶏肉 とろろ昆布 豆腐	片栗粉	大根 白菜 青菜 人参	醤油 醤油 塩	28 (金)	塩うどん 豚肉のおさつ焼き ごま和え	豚肉	うどん さつま芋 ごま	キャベツ 人参 大根 青菜	塩 醤油 塩
14 (金)	焼き魚 じゃが芋のきんぴら のり入りすまし汁	魚 のり	じゃが芋 油	人参 白菜 玉葱	塩 醤油 醤油	<p>【離乳食を始めるにあたって】</p> <p>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達の表情をよく見えています。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。</p> <p>【離乳食のおやつについて】</p> <p>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の提供はありません。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。昼食に関しては、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。</p>					
15 (土)	鶏肉のとろみ煮 人参スティック	鶏肉	片栗粉	キャベツ 玉葱 青菜 人参	醤油						

《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。

