

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)	魚の醤油焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	魚	じゃが芋	ひじき 人参 キャベツ 大根	醤油 醤油 みそ	18 (木)	醤油うどん 鶏肉の塩焼き おかか和え	鶏肉 かつお節	★うどん キャベツ 人参 大根 白菜 南瓜	醤油 塩 醤油	
2 (火)	焼き鳥 キャベツのみそ和え のり入りすまし汁	鶏肉 のり	じゃが芋 片栗粉	キャベツ 人参 白菜 青菜	醤油 みそ 醤油	19 (金)	魚のごま焼き 大根のゆかり漬け 人参のみそ汁	魚	ごま 大根 白菜 人参 青菜	醤油 ゆかり みそ	
6 (土)	豚肉のとろみ煮 スティック大根	豚肉	片栗粉	白菜 人参 青菜 大根	醤油	20 (土)	鶏肉のみそ照り焼き 野菜炒め 新玉葱のお吸い物	鶏肉	じゃが芋 片栗粉 油 キャベツ 人参 玉葱 コーン	みそ 塩 塩	
8 (月)	豚肉のゆかり焼き 青菜のお浸し 白菜のお吸い物	豚肉 かつお節		玉葱 人参 青菜 大根 白菜 大根	ゆかり 醤油 塩	22 (月)	麻婆豆腐 中華ポテト 玉葱のナムル	豆腐 豚ひき肉	片栗粉 さつま芋 キャベツ 玉葱 青菜	みそ 醤油 塩	
9 (火)	魚の照り焼き 白菜の磯和え 南瓜のみそ汁	魚 のり	片栗粉	白菜 人参 南瓜 キャベツ	醤油 醤油 みそ	23 (火)	食パン 鶏ひき肉の焼き物 ごま塩サラダ コーンスープ	鶏ひき肉	★食パン ごま じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ コーン 青菜	ケチャップ 塩 塩	
10 (水)	食パン 鶏肉のポトフ ふかし芋 彩りサラダ	鶏肉	★食パン じゃが芋 さつま芋	白菜 キャベツ 人参 コーン	醤油 塩	24 (水)	魚の青のり焼き おろし和え さつま芋のみそ汁	魚 青のり	さつま芋 大根 人参 キャベツ	醤油 醤油 みそ	
11 (木)	豚肉の塩炒め 大根のごま和え 白菜のスープ	豚肉	油 ごま	キャベツ 大根 コーン 白菜 南瓜	塩 醤油 塩	25 (木)	鶏肉の塩くず焼き コロコロ和え お吸い物	鶏肉	片栗粉 さつま芋 コーン 南瓜 白菜 青菜	塩 醤油 塩	
12 (金)	鶏肉の焼き物 キャベツの塩和え ゆかりのとろみ汁	鶏肉	じゃが芋 片栗粉	キャベツ 大根 白菜 人参	醤油 塩 ゆかり	26 (金)	みそうどん 焼きじゃが芋 ごま和え	豚肉 ごま	★うどん じゃが芋 大根 コーン 白菜 人参	みそ 醤油	
13 (土)	肉じゃが 蒸し南瓜	豚肉	じゃが芋	玉葱 人参 南瓜	醤油	27 (土)	豚肉の塩煮 コロコロ大根	豚肉	白菜 人参 青菜 大根	塩	
15 (月)	鶏肉のごま炒め 人参の白和え 大根のすまし汁	鶏肉 豆腐	油 ごま	キャベツ 人参 大根 白菜	塩 醤油 醤油	29 (月)	魚のみそ焼き 人参のきんぴら 豆腐のすまし汁	魚 豆腐	油 人参 青菜 キャベツ 南瓜	みそ 醤油 醤油	
16 (火)	魚のおろし煮 青菜の炒め物 キャベツの和え物	魚	じゃが芋 油	大根 青菜 キャベツ コーン	醤油 醤油 塩	30 (火)	鶏肉の梅煮 豆腐のあんかけ キャベツのお浸し	鶏肉 豆腐	片栗粉 白菜 梅肉 青菜 キャベツ 人参	塩 醤油 醤油	
17 (水)	豚肉のケチャップ焼き 新玉葱の和え物 春雨のスープ	豚肉	さつま芋 春雨	キャベツ 玉葱 人参	ケチャップ 塩	31 (水)	ハンバーグ 胡瓜の浅漬け 白菜のとろみ汁	豚ひき肉 片栗粉	玉葱 胡瓜 大根 白菜 青菜	ケチャップ 塩 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。



《素材そのものの味を大切に》

人は舌にある「味蕾（みらい）」というセンサーで味を感じ取ります。

赤ちゃんには大人の1.3倍の味蕾が存在し、薄味でもしっかりと味を感じるようになるようになっています。赤ちゃんの頃から大人がおいしいと思う味付けにすると、未熟な消化器官に負担がかかります。

また、人の味覚は3歳までに形成されると言われ、小さい頃から濃い味に慣れると嗜好が偏り、その後の食習慣に影響を与えてしまいます。



離乳食を進めるときは素材のそのものの味を大切に、薄味を心がけましょう。
必ず全ての料理を味付けする必要はありません。
例えば人参は蒸すととても甘く、大根はどこか塩味を感じます。素材そのものの味に親しんで、好きなものが増えると嬉しいですね。

