




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 (土)	鶏じゃが スティック人参	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 青菜 人参	醤油	18 (火)	鶏肉のケチャップ炒め 南瓜のサラダ オニオンスープ	鶏肉	油	人参 南瓜 胡瓜 玉葱 青菜	ケチャップ 塩 塩
3 (月)	食パン 豚肉と人参の焼き物 夏野菜サラダ ミネストローネ	豚肉	★食パン	人参 胡瓜 南瓜 トマト 玉葱 ブロッコリー	醤油 塩 塩	19 (水)	豚肉の塩焼き 彩り和え じゃが芋のみそ汁	豚肉		玉葱 白菜 トマト コーン キャベツ	塩 塩 みそ
4 (火)	魚の醤油焼き 白和え 和風コーンスープ	魚 豆腐		大根 青菜 コーン キャベツ 人参	醤油 醤油 塩	20 (木)	食パン 魚の醤油焼き コロコロサラダ 白菜スープ	魚	★食パン さつま芋	南瓜 白菜 大根	醤油 醤油 塩
5 (水)	鶏肉のくず焼き 和え物 玉葱のみそ汁	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	大根 キャベツ 玉葱 コーン	醤油 塩 みそ	21 (金)	鶏肉のごま照り焼き おほかきサラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉 かつお節 豆腐	さつま芋 ごま 片栗粉	キャベツ 大根 青菜	醤油 塩 みそ
6 (木)	豚肉の焼き物 白菜のサラダ 大根スープ	豚肉		キャベツ 白菜 人参 大根 玉葱	塩 醤油 醤油	22 (土)	豚肉の塩煮 コロコロじゃが芋	豚肉	じゃが芋	玉葱 人参 青菜	塩
7 (金)	鶏肉の青のり焼き ひじきの煮物 お吸い物	鶏肉 青のり	さつま芋	キャベツ ひじき 白菜 人参	醤油 醤油 塩	24 (月)	豆腐と豚肉の炒め物 ポテトサラダ 梅入りすまし汁	豆腐 豚肉	油 じゃが芋	人参 白菜 玉葱 梅肉	醤油 塩 醤油
8 (土)	豚ひき肉のみそ煮込み スティック大根	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 人参 青菜 大根	みそ	25 (火)	ハンバーグ ひじきのサラダ 白菜のお吸い物	豚ひき肉		玉葱 ひじき キャベツ 人参 白菜 大根	ケチャップ 醤油 塩
10 (月)	鶏肉の塩焼き ごま和え キャベツの和風スープ	鶏肉	じゃが芋 ごま	白菜 大根 キャベツ トマト	塩 醤油 塩	26 (水)	豚ひき肉のみそ炒め 胡瓜のごま和え 玉葱のスープ	豚ひき肉	油 ごま	キャベツ 胡瓜 大根 玉葱 人参	みそ 醤油 塩
11 (火)	魚のあんかけ おさつ和え みそ汁	魚	片栗粉 さつま芋	キャベツ 白菜 人参	醤油 塩 みそ	27 (木)	魚と大根の煮物 玉葱の炒め物 キャベツの塩和え	魚	油	大根 玉葱 コーン キャベツ 人参	醤油 醤油 塩
12 (水)	塩うどん 豚肉の醤油焼き 焼きじゃが芋	豚肉	★うどん じゃが芋	白菜 玉葱 人参	塩 醤油	28 (金)	豚肉のゆかり焼き 胡瓜の和え物 白菜のみそ汁	豚肉		キャベツ 胡瓜 南瓜 白菜 人参	ゆかり 醤油 みそ
13 (木)	とうもろこしごはん 鶏肉の煮物 ゆかり和え	鶏肉	じゃが芋	コーン 玉葱 人参 キャベツ	醤油 ゆかり	29 (土)	鶏のそぼろ煮 蒸し南瓜	鶏ひき肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	醤油
14 (金)	魚の青のり焼き 人参のお浸し さつま汁	魚 青のり	さつま芋	人参 青菜 白菜	塩 塩 みそ	31 (月)	鶏肉の煮込みうどん じゃが芋の煮物 二色和え	鶏肉	★うどん じゃが芋	白菜 青菜 大根 人参	醤油 醤油 塩
15 (土)	豚肉のトマト煮 粉ふき芋	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 人参 キャベツ	醤油	<p><b>【噛む力を育てる】</b></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"> <li>5～6か月ごろ：ヨーグルト </li> <li>7～8か月ごろ：絹ごし豆腐 </li> <li>9～11か月ごろ：バナナ </li> <li>1才～1才6か月ごろ：肉だんご </li> </ul>					

《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。






【噛む力を育てる】

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。

〈硬さの目安〉

- 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 