

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 (火)	豚肉のごま塩焼き 和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐	ごま	南瓜 キャベツ 胡瓜 白菜 人参	塩 醤油 みそ	17 (木)	魚の煮つけ じゃが芋のきんぴら 白菜の和え物	魚 じゃが芋 油	人参 白菜 大根	醤油 醤油 塩	
2 (水)	鶏肉のとろとろ煮 野菜炒め 白菜の塩和え	鶏肉	片栗粉 油	人参 青菜 玉葱 コーン 白菜 胡瓜	醤油 醤油 塩	18 (金)	みそうどん 蒸し南瓜 キャベツの和え物	豚肉 うどん	大根 人参 南瓜 キャベツ 胡瓜	みそ 醤油	
3 (木)	魚の塩焼き 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	魚	じゃが芋	胡瓜 人参 大根 白菜	塩 醤油 みそ	19 (土)	豚肉のそぼろ煮 スティック人参	豚ひき肉 片栗粉	玉葱 白菜 南瓜 人参	醤油	
4 (金)	鶏肉の焼き物 ごまナムル さつまいのスープ	鶏肉	ごま さつまい	玉葱 大根 胡瓜 人参	醤油 塩 醤油	21 (月)	豆腐の塩炒め 白菜のごま和え 玉葱のみそ汁	豆腐 鶏ひき肉 じゃが芋 油 ごま	白菜 人参 玉葱 青菜	塩 醤油 みそ	
5 (土)	豚肉のあん煮 ココロ大根	豚肉	片栗粉	白菜 人参 青菜 大根	醤油	22 (火)	豚肉の煮物 ココロサラダ 南瓜のおやき	豚肉	玉葱 人参 胡瓜 大根 南瓜	醤油 塩 塩	
7 (月)	食パン 豚肉のケチャップ炒め ゆかりサラダ 白菜のスープ	豚肉	食パン 油 じゃが芋	ブロッコリー 胡瓜 大根 白菜	ケチャップ ゆかり 塩	23 (水)	鶏肉の醤油焼き 南瓜の塩和え お吸い物	鶏肉	キャベツ 南瓜 胡瓜 人参 玉葱	醤油 塩 塩	
8 (火)	魚のみそ照り焼き 大根の煮物 梅入りすまし汁	魚	じゃが芋	大根 人参 キャベツ 梅肉	みそ 醤油 醤油	24 (木)	おろしうどん 鶏肉の照り焼き キャベツのゆかり和え	鶏肉 うどん じゃが芋 片栗粉	大根 白菜 人参 キャベツ 胡瓜	醤油 醤油 ゆかり	
9 (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	25 (金)	焼き魚 ひじきの和え物 さつまい	魚 さつまい	ひじき キャベツ 人参 大根	塩 醤油 みそ	
10 (木)	豚肉の塩焼き 南瓜の和え物 人参のみそ汁	豚肉	じゃが芋	南瓜 キャベツ 人参 玉葱	塩 醤油 みそ	26 (土)	鶏肉の塩煮 スティック大根	鶏肉	白菜 人参 青菜 大根	塩	
12 (土)	鶏肉の煮物 粉ふき芋	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 青菜 人参	醤油	28 (月)	鶏肉のくず焼き ココロ和え 人参のみそ汁	鶏肉 片栗粉 じゃが芋	南瓜 胡瓜 人参 大根	醤油 醤油 みそ	
14 (月)	魚の青のり焼き おろし和え キャベツのすまし汁	魚 青のり	じゃが芋	大根 白菜 キャベツ 人参	塩 醤油 醤油	29 (火)	豚肉の照り焼き おなか和え 玉葱のお吸い物	豚肉 かつお節 片栗粉 さつまい	人参 大根 キャベツ 玉葱	醤油 醤油 塩	
15 (火)	ささみのとろみ煮 焼き芋 大根のごま和え	ささみ	片栗粉 さつまい ごま	玉葱 人参 大根 キャベツ	醤油 塩	30 (水)	食パン ハンバーグ 胡瓜のサラダ コーンスープ	豚ひき肉 食パン	玉葱 胡瓜 キャベツ コーン 白菜 青菜	ケチャップ 醤油 塩	
16 (水)	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 南瓜のみそ汁	鶏肉	大根 ひじき 人参 南瓜 玉葱	ゆかり 醤油 みそ		31 (木)	鶏肉のみそ炒め 彩り和え うすくず汁	鶏肉 油 とろろ昆布 豆腐	人参 キャベツ 南瓜 白菜 青菜	みそ 醤油 塩	

《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。




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。