

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 (金)	豚肉の醤油焼き ココロ和え キャベツのみそ汁	豚肉	さつまい	白菜 南瓜 キャベツ 胡瓜	醤油 醤油 みそ	15 (金)	鶏肉の焼き物 白菜の和え物 梅入りすまし汁	鶏肉	さつまい	白菜 大根 キャベツ 青菜 梅肉	塩 醤油 醤油
2 (土)	かやくうどん スティックおさつ	鶏肉	★うどん さつまい	白菜 人参 大根	醤油	16 (土)	豚肉の煮物 ココロ大根	豚肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油
4 (月)	魚の照り焼き キャベツの磯和え 白菜のすまし汁	魚 のり	片栗粉	キャベツ 人参 白菜 南瓜	醤油 塩 醤油	19 (火)	豚肉の塩焼き 二色和え 人参のみそ汁	豚肉	じゃが芋	玉葱 胡瓜 人参 白菜	塩 醤油 みそ
5 (火)	鶏肉の醤油炒め 大根の塩和え みそ汁	鶏肉	油 じゃが芋	胡瓜 大根 南瓜 人参	醤油 塩 みそ	20 (水)	鶏つくね さつまいの炒め物 白菜と豆腐の煮物	鶏ひき肉 豆腐	さつまい 油	玉葱 青菜 白菜 人参	みそ 塩 醤油
6 (水)	醤油うどん ふかし芋 ひじきの煮物	豚肉	★うどん さつまい	キャベツ 人参 ひじき 大根	醤油 塩 醤油	21 (木)	白菜の塩うどん 鶏肉の醤油焼き ごま和え	鶏肉	★うどん ごま	白菜 人参 大根 胡瓜 南瓜	塩 醤油 醤油
7 (木)	鶏肉の青のり焼き 人参サラダ オニオンスープ	鶏肉 青のり		コーン 人参 キャベツ 玉葱 ブロッコリー	塩 醤油 塩	22 (金)	魚のきじ焼き 人参の煮物 貝沢山みそ汁	魚 豆腐	ごま じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ	醤油 醤油 みそ
8 (金)	魚のごま焼き トマトの和え物 じゃが芋のみそ汁	魚 ごま		トマト キャベツ 白菜	塩 醤油 みそ	25 (月)	鶏肉のコーン焼き 大根の和え物 うすくず汁	鶏肉 とろろ昆布	片栗粉	コーン 大根 人参 白菜 青菜	塩 醤油 塩
9 (土)	豚肉のそぼろ煮 蒸し南瓜	豚ひき肉	片栗粉	人参 玉葱 青菜 南瓜	醤油	26 (火)	魚の醤油焼き おさつ和え 玉葱のみそ汁	魚	さつまい じゃが芋	キャベツ 玉葱	醤油 醤油 みそ
11 (月)	食パン ハンバーグ おかかサラダ コーンスープ	豚ひき肉 かつお節	★食パン じゃが芋	玉葱 大根 南瓜 コーン 白菜	ケチャップ 醤油 塩	27 (水)	食パン 豚肉のケチャップ焼き ポテトサラダ トマトのスープ	豚肉	じゃが芋	食パン 玉葱 人参 トマト 白菜	ケチャップ 塩 醤油
12 (火)	回鍋肉 中華和え 大根スープ	豚肉		キャベツ 白菜 人参 大根 コーン	みそ 醤油 塩	28 (木)	筑前煮 じゃが芋の炒め物 キャベツの醤油和え	鶏肉	じゃが芋 油	大根 人参 青菜 キャベツ 胡瓜	醤油 塩 醤油
13 (水)	鶏肉の照り焼き ゆかり和え 玉葱のお吸い物	鶏肉	片栗粉	南瓜 キャベツ 胡瓜 玉葱 人参	醤油 ゆかり 塩	29 (金)	豚肉のあん炒め 南瓜のみそ煮 のり入りすまし汁	豚肉 のり	片栗粉 油	人参 南瓜 キャベツ 青菜	醤油 みそ 醤油
14 (木)	魚のくず焼き キャベツのごま醤油和え 白菜のみそ汁	魚	片栗粉 ごま	キャベツ 人参 白菜 玉葱	塩 醤油 みそ	30 (土)	鶏肉の煮物 粉ふき芋	鶏肉	さつまい じゃが芋	玉葱 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。

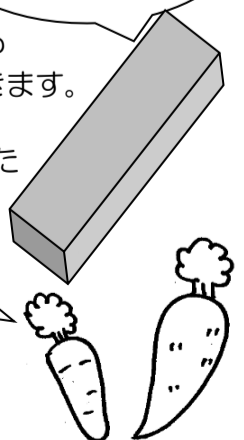
・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。



【手づかみ食べとは？】

手づかみ食べは“目と手と口の協調運動”で発達段階においてとても重要な過程です。目で大きさを確かめ、手で硬さや温度を感じ取り、どのくらいの力を加えるとつぶれるのかという体験や「自分で食べられた！」と達成感を味わうことができます。5本の指を使う「つかむ」から始まり、2～3本の指で「つまむ」、そして次第に手首を使ったスプーンなどの使用へと繋がっていきます。

にぎりやすい
スティック
太さ1cm、
長さ4cmが目安



赤ちゃんはまだ手指の力加減が上手にできません。手の平全体でぎゅっと握りしめるため、つぶれやすい芋類よりも、加熱しても弾力のある人参や大根、トーストなどが手づかみに向いています。

※平たいものを指で挟んで持つようになったり、指先で小さなものをつまんだりなど、細かい動作もできるようになったら、小判型や団子型なども取り入れてみてはいかがでしょうか。
※窒息・誤嚥事故防止のため、見守りながら行いましょう。