

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
2 (月)	ハンバーグ 白菜の磯和え じゃが芋のみそ汁	豚ひき肉 のり	じゃが芋	玉葱 白菜 人参 キャベツ	ケチャップ 醤油 みそ	18 (水)	煮込みミートうどん 二色和え さつま芋のきんぴら	豚ひき肉	★うどん 片栗粉 さつま芋 油	玉葱 大根 人参 コーン	ケチャップ 塩 醤油
3 (火)	醤油うどん 粉ふき芋 胡瓜の和え物	鶏肉	★うどん じゃが芋	キャベツ 大根 胡瓜 人参	醤油 塩 醤油	19 (木)	鶏肉の塩煮 ココロコ南瓜 キャベツの和え物	鶏肉	さつま芋	玉葱 南瓜 キャベツ 大根	塩 醤油
4 (水)	魚の醤油焼き 大根の塩和え 白菜のすまし汁	魚		大根 キャベツ 白菜 人参	醤油 塩 醤油	20 (金)	魚のおかか焼き 人参の煮物 南瓜のすまし汁	魚 かつお節		人参 玉葱 南瓜 大根	醤油 塩 醤油
5 (木)	鶏肉のゆかり焼き 人参の和え物 うすくず汁	鶏肉 とろろ昆布	片栗粉	大根 人参 白菜 キャベツ 玉葱	ゆかり 醤油 塩	21 (土)	肉うどん 焼き人参	豚肉	★うどん	キャベツ 玉葱 青菜 人参	醤油
6 (金)	豚肉の照り焼き キャベツの醤油和え 玉葱のみそ汁	豚肉	片栗粉 さつま芋	人参 キャベツ 大根 玉葱	醤油 醤油 みそ	23 (月)	豚肉のごま塩焼き 大根のゆかり漬け とろみ汁	豚肉	ごま 片栗粉	南瓜 大根 胡瓜 白菜 人参	塩 ゆかり 醤油
7 (土)	豚肉のトマト煮 スティック人参	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 キャベツ 人参	醤油	24 (火)	鶏肉のくず焼き ひじきのサラダ じゃが芋のスープ	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	キャベツ ひじき 人参 白菜	醤油 醤油 塩
10 (火)	魚の塩くず焼き おさつ和え 和風ポトフ	魚	片栗粉 さつま芋 じゃが芋	人参 白菜	塩 醤油 塩	25 (水)	食パン 魚の塩焼き ココロコサラダ とろとろスープ	魚	★食パン さつま芋 片栗粉	大根 白菜 人参	塩 醤油 醤油
11 (水)	豚肉の青のり焼き 南瓜のごま和え 白菜のみそ汁	豚肉 青のり	ごま	玉葱 南瓜 人参 白菜 大根	醤油 醤油 みそ	26 (木)	豚肉の焼き物 南瓜の塩和え 胡瓜のみそ汁	豚肉	さつま芋	南瓜 人参 胡瓜 大根	醤油 塩 みそ
12 (木)	鶏肉のおかか炒め ココロコ和え のり入りすまし汁	鶏肉 かつお節 のり	油 さつま芋	キャベツ 南瓜 玉葱 人参	醤油 塩 醤油	27 (金)	鶏肉の塩焼き さつま芋の和え物 すまし汁	鶏肉	さつま芋 じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参	塩 醤油 醤油
13 (金)	魚のみそ煮 青菜の炒め物 お吸い物	魚	油	青菜 大根 キャベツ 南瓜	みそ 醤油 塩	28 (土)	麻婆豆腐 スティックじゃが芋	豆腐 豚ひき肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 青菜 人参	みそ
14 (土)	鶏肉の煮物 蒸し南瓜	鶏肉		白菜 人参 青菜 南瓜	醤油	30 (月)	魚の青のり焼き 白和え 椎茸だしのすまし汁	魚 青のり 豆腐	さつま芋	白菜 人参 大根	塩 醤油 醤油
16 (月)	食パン 豚肉とキャベツの炒め物 白菜のサラダ 豆腐のスープ	豚肉 豆腐	★食パン 油	キャベツ 白菜 南瓜 大根 人参	醤油 塩 塩	31 (火)	鶏肉の醤油焼き ひじきの煮物 青菜のみそ汁	鶏肉		大根 ひじき 人参 青菜 玉葱	醤油 醤油 みそ
17 (火)	炒り豆腐 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁	豆腐 鶏ひき肉	油 じゃが芋	人参 南瓜 玉葱 キャベツ	塩 醤油 みそ	<p>【旬の食材から四季を感じる ～秋が旬のさつま芋～】</p> <p>秋といえば、食欲の秋！旬の美味しい食材がたくさんありますね♪日本には四季の変化があり、畑で育つ野菜も四季により変化しています。</p> <p>例えば、秋の野菜はさつま芋やお米のように、これから訪れる寒い冬に向けてエネルギーを蓄えるために、でんぷん質が多いことが特徴です。特にさつま芋は、やさしい甘さが赤ちゃんにも食べやすく離乳食に大活躍！そこで、手づかみ食べにぴったりな『さつま芋のおやき』のレシピを紹介しします♪後期以降の赤ちゃんにおすすめです！</p> <p>※また、窒息・誤嚥事故防止のため、食べている様子を見守りましょう。</p> <p>★さつま芋のおやき★</p> <p>【材料】 さつま芋：60g 片栗粉：小さじ1 水：小さじ2</p> <p>【作り方】 ①さつま芋の皮を剥き、柔らかくなるまで茹でる。②熱いうちにつぶし、片栗粉と水を加えて混ぜる。③スティック状などに成形し、フライパンで両面に少し焼き目がつく程度に焼く。</p>					

《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。



【旬の食材から四季を感じる ～秋が旬のさつま芋～】

秋といえば、食欲の秋！旬の美味しい食材がたくさんありますね♪日本には四季の変化があり、畑で育つ野菜も四季により変化しています。

例えば、秋の野菜はさつま芋やお米のように、これから訪れる寒い冬に向けてエネルギーを蓄えるために、でんぷん質が多いことが特徴です。特にさつま芋は、やさしい甘さが赤ちゃんにも食べやすく離乳食に大活躍！そこで、手づかみ食べにぴったりな『さつま芋のおやき』のレシピを紹介しします♪後期以降の赤ちゃんにおすすめです！

※また、窒息・誤嚥事故防止のため、食べている様子を見守りましょう。

★さつま芋のおやき★

【材料】 さつま芋：60g 片栗粉：小さじ1 水：小さじ2

【作り方】 ①さつま芋の皮を剥き、柔らかくなるまで茹でる。②熱いうちにつぶし、片栗粉と水を加えて混ぜる。③スティック状などに成形し、フライパンで両面に少し焼き目がつく程度に焼く。

