

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 (水)	豚肉のゆかり炒め 豆腐の煮物 うすくず汁	豚肉 豆腐 とろろ昆布	油 じゃが芋 片栗粉	キャベツ 人参 大根	ゆかり 醤油 塩	16 (木)	鶏肉と玉葱の焼き物 ココロ和え みそ汁	鶏肉 さつま芋	玉葱 南瓜 大根 キャベツ	醤油 塩 みそ	
2 (木)	鶏肉のごま照り焼き 彩り和え 玉葱のみそ汁	鶏肉	じゃが芋 ごま 片栗粉	キャベツ 人参 コーン 玉葱 青菜	醤油 塩 みそ	17 (金)	麻婆豆腐 ふかし芋 磯和え	豆腐 豚ひき肉 のり	片栗粉 さつま芋 大根 人参	白菜 玉葱 醤油	
4 (土)	ミートうどん スティック野菜	豚ひき肉	★うどん 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 大根	ケチャップ	18 (土)	鶏肉のそぼろ煮 人参スティック	鶏ひき肉	さつま芋 大根 玉葱 人参	醤油	
6 (月)	食パン 魚のソテー おさつサラダ じゃが芋のポトフ	魚	★食パン 片栗粉 油 さつま芋 じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参	塩 塩 醤油	20 (月)	ずき焼き風うどん ココロ粉ふき芋 キャベツの浅漬け	鶏肉 豆腐 青のり	★うどん じゃが芋 白菜 人参 キャベツ 南瓜	醤油 塩 塩	
7 (火)	豚肉の焼き物 南瓜の和え物 大根のお吸い物	豚肉		玉葱 南瓜 キャベツ 大根 青菜	醤油 醤油 塩	21 (火)	豚肉の照り焼き 春雨の中華和え 大根のスープ	豚肉	片栗粉 春雨 ごま 人参 コーン 大根 白菜	醤油 醤油 塩	
8 (水)	治部煮 玉葱の炒め物 ココロ胡瓜	鶏肉	片栗粉 油	白菜 人参 玉葱 南瓜 胡瓜	醤油 醤油 塩	22 (水)	魚の塩焼き 白菜の和え物 みぞれ汁	魚	白菜 人参 大根 キャベツ 青菜	塩 醤油 醤油	
9 (木)	魚ののり塩焼き 大根の和え物 具沢山みそ汁	魚 のり	じゃが芋	大根 胡瓜 人参 玉葱	塩 醤油 みそ	24 (金)	焼き肉 胡瓜の和え物 さつま汁	鶏肉	じゃが芋 さつま芋 胡瓜 南瓜 人参	醤油 塩 みそ	
10 (金)	キャベツのハンバーグ 豆腐の煮物 白菜のすまし汁	豚ひき肉 豆腐		キャベツ 人参 白菜 南瓜	ケチャップ 醤油 醤油	25 (土)	豚肉のあん煮 大根スティック	豚肉	片栗粉 白菜 人参 青菜 大根	醤油	
11 (土)	豚肉と豆腐のあん炒め 干草和え さつま芋のみそ汁	豚肉 豆腐	油 片栗粉 春雨 さつま芋	白菜 コーン キャベツ 人参 大根	醤油 醤油 みそ	27 (月)	魚のあんかけ のりゆかり和え 青菜のお吸い物	魚 のり	片栗粉 じゃが芋 玉葱 人参 青菜 白菜	醤油 ゆかり 塩	
13 (月)	鶏肉の青のり炒め 南瓜の塩煮 豆腐のとろとろスープ	鶏肉 青のり 豆腐	油 片栗粉	人参 南瓜 キャベツ 玉葱	醤油 塩 醤油	28 (火)	鶏肉の塩焼き ごま和え すまし汁	鶏肉	ごま さつま芋 胡瓜 白菜 人参 キャベツ	塩 醤油 醤油	
14 (火)	みそうどん 豚肉の醤油焼き 和え物	豚肉	★うどん さつま芋	玉葱 人参 キャベツ 白菜	みそ 醤油 塩	29 (水)	食パン 豚肉と人参の焼き物 豆腐のサラダ 南瓜スープ	豚肉 豆腐	★食パン 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 大根	醤油 塩 塩	
15 (水)	さつま芋ごはん 魚のゆかり焼き 鶏汁	魚 鶏肉	さつま芋	白菜 人参 大根	ゆかり 醤油	30 (木)	鶏肉のくず焼き じゃが芋の和え物 白菜のみそ汁	鶏肉	さつま芋 片栗粉 じゃが芋 人参 白菜 コーン	醤油 塩 みそ	

《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。
- ・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品



【離乳食取り分けテクニック☆】

大人の料理の調理中に取り分けて、赤ちゃん用の離乳食を作ると、時間がぐんと節約でき、食材も無駄になりにくく経済的です。さらに、毎日赤ちゃんだけの別メニューを作らなくちゃ…というご家庭の負担も軽減できます。

《取り分け離乳食の基本手順》



- ①赤ちゃんも食べられる食材を使う。
- ②調理途中(味付け前)に取り分ける。  
(材料を切った後や、柔らかく茹でた後など)
- ③赤ちゃんが食べやすい形状に調理する。  
(裏ごしする、すりつぶす、刻む、とろみをつけるなど)

離乳食も完了期に近づくと、料理にお湯を足す、食材をお湯で洗うなどで、味を薄める方法もあります。みそ汁の場合、2～3倍に薄めるのが目安です。