

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)	魚と大根の煮物 玉葱の青のり炒め キャベツの塩和え	魚 青のり	油	大根 玉葱 人参 キャベツ 南瓜	醤油 醤油 塩	15 (金)	鶏肉の塩焼き じゃが芋の和え物 みそ汁	鶏肉 じゃが芋	人参 キャベツ 大根 玉葱	塩 醤油 みそ	
2 (土)	豚肉の煮物 蒸し南瓜	豚肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	醤油	16 (土)	肉うどん スティック大根	豚肉 うどん	白菜 南瓜 青菜 大根	醤油	
4 (月)	食パン 豚肉の塩焼き ポテトサラダ 大根のスープ	豚肉	食パン じゃが芋	玉葱 人参 大根 白菜	塩 塩 醤油	18 (月)	魚の塩焼き 白菜の和え物 玉葱のみそ汁	魚 さつま芋	白菜 玉葱 人参	塩 醤油 みそ	
5 (火)	焼き鳥 白菜のごま和え 玉葱のお吸い物	鶏肉	片栗粉 ごま	大根 白菜 胡瓜 玉葱 キャベツ	醤油 醤油 塩	19 (火)	鶏肉の青のり焼き 人参のサラダ オニオンスープ	鶏肉 青のり	キャベツ 人参 コーン 玉葱 ブロッコリー	醤油 塩 塩	
6 (水)	あんかけうどん 人参の塩炒め おさつ和え	鶏肉	うどん 片栗粉 油 さつま芋	白菜 青菜 人参 キャベツ 南瓜	醤油 塩 塩	20 (水)	食パン 豚肉のケチャップ焼き おさつスティック コーンスープ	豚肉 食パン さつま芋	キャベツ コーン 白菜 人参	ケチャップ 塩	
7 (木)	ちゃんこ鍋 粉ふき芋 ゆかり和え	豚肉	じゃが芋	白菜 大根 南瓜 青菜	醤油 塩 ゆかり	21 (木)	魚のごま焼き 炒り豆腐 白菜のみそ汁	魚 ごま 豆腐 油 さつま芋	人参 大根 白菜	塩 醤油 みそ	
8 (金)	魚の磯辺焼き 大根の煮物 さつま汁	魚 のり	さつま芋	大根 人参 キャベツ	醤油 醤油 みそ	22 (金)	醤油うどん 南瓜の塩焼き 梅和え	豚肉 うどん	キャベツ 人参 南瓜 白菜 胡瓜 梅肉	醤油 塩 醤油	
9 (土)	じゃが芋のそぼろ煮 ココロ人参	豚ひき肉	じゃが芋 片栗粉	玉葱 青菜 人参	塩	23 (土)	豚ひき肉の塩煮 焼き人参	豚ひき肉 片栗粉	玉葱 青菜 南瓜 人参	塩	
11 (月)	鶏肉のゆかり炒め ひじきの和え物 ごま入りすまし汁	鶏肉	油 ごま	人参 ひじき 白菜 青菜 キャベツ 南瓜	ゆかり 塩 醤油	25 (月)	おでん 焼き芋 のりゆかり和え	鶏肉 のり さつま芋	大根 白菜 キャベツ 南瓜	醤油 ゆかり	
12 (火)	豚肉の醤油焼き キャベツの和え物 南瓜のみそ汁	豚肉		玉葱 キャベツ 大根 南瓜 白菜	醤油 醤油 みそ	26 (火)	豚肉の梅焼き 豆腐の煮物 うすくず汁	豚肉 豆腐 とろろ昆布 片栗粉	大根 梅肉 南瓜 白菜 人参	塩 醤油 醤油	
13 (水)	鶏肉のみぞれ煮 さつま芋のきんぴら 人参の塩和え	鶏肉	さつま芋 油	大根 白菜 青菜 人参 コーン	醤油 醤油 塩	27 (水)	ハンバーグ 大根のサラダ ミネストローネ	鶏ひき肉 じゃが芋 片栗粉	玉葱 大根 トマト キャベツ 人参	ケチャップ 塩 醤油	
14 (木)	魚のあんかけ 大根の和え物 すまし汁	魚	片栗粉	大根 ブロッコリー 白菜 人参	醤油 塩 醤油	28 (木)	魚の照り焼き 青菜のごま和え 大根のみそ汁	魚 片栗粉 ごま	青菜 人参 大根 白菜	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。



【電子レンジ活用のコツ！】

電子レンジは、少量の食材の調理に向いており、離乳食にぴったりです！  
コツをつかんで上手に活用しましょう♪



**コツ1：水分を加える**

電子レンジは食材中の水分を振動させることで発生する、摩擦熱によって温まります。食材の水分が少ないとパサついたり、加熱にムラがでたりします。冷凍保存しておいた離乳食は、水や出汁をかけて加熱するとしっとり仕上がります♪

**コツ2：時間は短めに設定する**

加熱しすぎると、食材が固くなり、食感が変わってしまいます。様子を見ながら少しずつ加熱時間をプラスしましょう。

**コツ3：ラップを上手く使い分ける**

水分の多いものはふんわりかけ、少ないものはぴったりかけます。カラッと仕上げたいときはラップをかけずに加熱します。

**コツ4：時々かき混ぜる**

中央部分が加熱されやすいため、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぎましょう。

**コツ5：大きさを揃えてカットする**

大きさを均等にし、耐熱皿に食材を等間隔に置きましょう。