

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)	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	
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)	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	
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)	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	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)	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	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。

