

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	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	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など
1 (木)	鶏肉のじゃが焼き コロコロサラダ 野菜スープ	鶏肉	じゃが芋	南瓜 胡瓜 キャベツ 大根	塩 塩 醤油	16 (金)	魚の醤油焼き 梅和え 玉葱のみそ汁	魚	じゃが芋	キャベツ 梅肉 玉葱 南瓜	醤油 塩 みそ
2 (金)	コーンごはん 豚肉のゆかり焼き さつまいものお吸い物	豚肉	さつまいも	コーン キャベツ 大根 人参	ゆかり 塩	17 (土)	肉じゃが コロコロおさつ	豚肉	じゃが芋 さつまいも	玉葱 人参	醤油
3 (土)	鶏肉のとろみ煮 スティック人参	鶏肉	片栗粉	キャベツ 玉葱 青菜 人参	醤油	19 (月)	鶏肉の照り焼き 青菜の塩和え とろろ昆布のすまし汁	鶏肉	片栗粉	玉葱 青菜 人参 キャベツ 大根	醤油 塩 醤油
5 (月)	鶏ひき肉のみそ炒め キャベツの和え物 青菜のスープ	鶏ひき肉	油 片栗粉	白菜 キャベツ 人参 青菜 南瓜	みそ 醤油 塩	20 (火)	魚の青のり焼き 大根の煮物 南瓜のみそ汁	魚 青のり		大根 人参 南瓜 白菜	塩 醤油 みそ
6 (火)	豚肉の塩焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁	豚肉		キャベツ ひじき 人参 大根 白菜	塩 醤油 醤油	21 (水)	食パン 鶏肉の醤油焼き 胡瓜のサラダ キャベツのスープ	鶏肉	食パン	大根 胡瓜 ブロッコリー キャベツ 人参	醤油 塩 塩
7 (水)	食パン 魚のあんかけ ごまみそサラダ じゃが芋のスープ	魚	食パン 片栗粉 さつまいも ごま じゃが芋	玉葱 人参 人参 ブロッコリー	醤油 みそ 塩	22 (木)	豚肉のくず焼き ゆかり白和え のり入りお吸い物	豚肉 豆腐 のり	片栗粉	キャベツ 青菜 南瓜 白菜 大根	醤油 ゆかり 塩
8 (木)	鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 白菜サラダ	鶏肉		玉葱 人参 トマト 白菜 南瓜	醤油 塩 塩	24 (土)	豚肉と白菜の煮物 スティック大根	豚肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油
9 (金)	肉うどん 焼き芋 キャベツの醤油和え	豚肉	うどん さつまいも	白菜 キャベツ 人参	醤油 醤油	26 (月)	魚のみそ煮 玉葱の炒め物 大根の和え物	魚	油	玉葱 人参 大根 白菜	みそ 塩 醤油
10 (土)	豚肉のそぼろ煮 蒸し南瓜	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 人参 白菜 南瓜	塩	27 (火)	ハンバーグ ひじきの和え物 じゃが芋のすまし汁	豚ひき肉 豆腐		玉葱 ひじき 大根 胡瓜 白菜	ケチャップ 醤油 醤油
13 (火)	魚の塩焼き 炒り豆腐 白菜のみそ汁	魚 豆腐	油	南瓜 青菜 白菜 大根	塩 醤油 みそ	28 (水)	みそうどん 豚肉の塩焼き さつまいもの和え物	豚肉	うどん さつまいも	白菜 大根 玉葱 人参	みそ 塩 醤油
14 (水)	鶏肉の塩くず焼き さつまいものサラダ 冬野菜のスープ	鶏肉	片栗粉 さつまいも	玉葱 白菜 キャベツ 人参	塩 塩 醤油	29 (木)	筑前煮 ふかし芋 ブロッコリーの和え物	鶏肉	さつまいも	大根 人参 ブロッコリー キャベツ	醤油 塩
15 (木)	麻婆豆腐 焼き南瓜 春雨と人参の和え物	豆腐 豚ひき肉	片栗粉	キャベツ 玉葱 南瓜 人参	みそ 醤油	<p><b>【離乳食後期～手づかみ食について～】</b></p> <p>離乳食が進み、後期頃になってくると、食材の形も大きくなり、食事の中で噛む機会も増えてきます。 食材の柔らかさが発達段階に合っているかを確認めるときは、食べている口元をチェックしてみましょう。口をもぐもぐと動かしてからごっくんと飲み込んでいれば、舌や歯が上手に使えています。丸飲みしているようであれば、噛めるような工夫をしてみましょう。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><b>《調理法のポイント！》</b></p> <p>★手づかみしやすい大きさにする スティック野菜・ハンバーグ・小さいおにぎり・スティック食パンなど、丸飲みではなく噛み切ってつぶさないと飲み込めない大きさにします。</p> <p>★歯茎でつぶしやすい固さにする 完熟したバナナくらいの固さが目安です。</p> </div>					

《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。

