

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 (金)	豚肉の醤油焼き 大根の煮物 白菜のスープ	豚肉		玉葱 大根 コーン 白菜 人参	醤油 醤油 塩	15 (金)	魚のごま焼き さつまいものきんぴら 人参のみそ汁	魚 ごま さつまい 油	大根 人参 キャベツ	醤油 醤油 みそ	
2 (土)	豚じゃが ココロ人参	豚ひき肉	じゃが芋 片栗粉	玉葱 青菜 人参	醤油	16 (土)	みそ煮込みうどん スティック大根	豚肉 うどん じゃが芋	白菜 人参 大根	みそ	
4 (月)	人参ごはん 魚の醤油焼き ふのお吸い物 コンポート	魚	ふ	人参 白菜 大根 南瓜 りんご	醤油 塩	18 (月)	食パン チキンソテー ポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉 食パン 油 じゃが芋	玉葱 人参 トマト 大根 南瓜	塩 塩 醤油	
5 (火)	焼き鳥 ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	キャベツ ひじき 人参 青菜	醤油 醤油 みそ	19 (火)	豚肉のケチャップ焼き 春雨の和え物 大根スープ	豚肉 春雨	人参 白菜 コーン 大根 玉葱	ケチャップ 醤油 塩	
6 (水)	豆腐ハンバーグ ゆかり和え 大根のすまし汁	豚ひき肉 豆腐		玉葱 キャベツ 胡瓜 大根 白菜	醤油 ゆかり 醤油	21 (木)	魚とじゃが芋の煮物 蒸し南瓜 磯和え	魚 のり じゃが芋	南瓜 キャベツ 人参	醤油 塩	
7 (木)	鶏肉の塩うどん 豆腐のあんかけ 白菜のお浸し	鶏肉 豆腐	うどん 片栗粉	キャベツ 人参 白菜 南瓜	塩 醤油 醤油	22 (金)	鶏肉のゆかり焼き 大根の和え物 さつまい	鶏肉 さつまい	白菜 大根 人参 玉葱	ゆかり 醤油 みそ	
8 (金)	豚肉のおろしだけがけ ココロ和え のり入りお吸い物	豚肉 のり	片栗粉 さつまい	大根 玉葱 南瓜 白菜 青菜	醤油 塩 塩	23 (土)	豚ひき肉の塩煮込み スティック人参	豚ひき肉 片栗粉	玉葱 南瓜 青菜 人参	塩	
9 (土)	鶏肉のそぼろ煮 粉ふき芋	鶏ひき肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 大根	醤油	25 (月)	豚肉のみそ焼き 二色サラダ じゃが芋のスープ	豚肉 じゃが芋	キャベツ 胡瓜 人参 大根	みそ 醤油 塩	
11 (月)	魚のゆかり焼き 豆腐の煮物 キャベツのみそ汁	魚 豆腐		人参 青菜 キャベツ 玉葱	ゆかり 醤油 みそ	26 (火)	鶏肉の醤油焼き おかか和え うすくず汁	鶏肉 かつお節 とろろ昆布 片栗粉	玉葱 白菜 南瓜 大根 青菜	醤油 醤油 塩	
12 (火)	鶏肉の青のり焼き おさつ和え 人参のすまし汁	鶏肉 青のり	さつまい	玉葱 キャベツ 人参 白菜	塩 醤油 醤油	27 (水)	食パン 魚のソテー 梅サラダ 春野菜のポトフ	魚 食パン 油 片栗粉 じゃが芋	大根 胡瓜 梅肉 キャベツ 玉葱	塩 醤油 塩	
13 (水)	白菜たっぷり あんかけうどん 豚つくね 胡瓜の塩和え	うどん 豚ひき肉 豆腐	片栗粉	白菜 青菜 キャベツ 胡瓜 人参	醤油 醤油 塩	28 (木)	豚肉の焼き物 白和え みそけんちん汁	豚肉 豆腐	玉葱 南瓜 青菜 大根 人参	醤油 醤油 みそ	
14 (木)	鶏じゃが 人参の塩炒め キャベツの和え物	鶏肉	じゃが芋 油	玉葱 人参 青菜 キャベツ 大根	醤油 塩 醤油	29 (金)	鶏肉の塩煮 大根のそぼろあんかけ 白菜のごま和え	鶏肉 鶏ひき肉 片栗粉 ごま	南瓜 玉葱 大根 白菜 人参	塩 醤油 醤油	

《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。

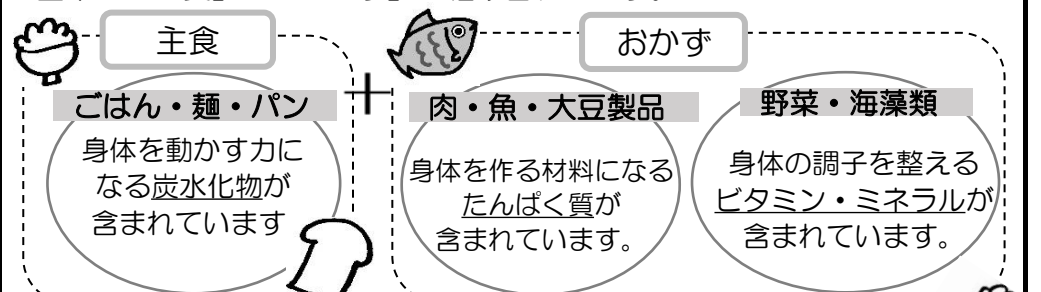
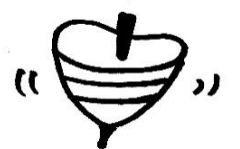
*コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。

・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。

【離乳食の栄養バランスって?】

離乳食の最初の一か月程度は「ならし期間」です。バランスなどを考えるのはその後からでも十分です。基本は「主食」+「おかず」の組み合わせです。



栄養バランスを整えることはもちろん大切ですが、嫌がるものを無理やり食べさせる必要はありません。

一日で揃わなくても、一週間程度でバランスがとれていれば大丈夫です。“楽しい食事”で食べることが好きになれば嬉しいですね♪

