

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 (月)	鶏肉の塩焼き 二色和え キャベツのすまし汁	鶏肉		玉葱 大根 胡瓜 キャベツ 人参	塩 醤油 醤油	16 (火)	豚肉の煮物 南瓜のごま塩焼き 大根サラダ	豚肉	じゃが芋 ごま	玉葱 南瓜 大根 キャベツ	醤油 塩 塩
2 (火)	魚の照り焼き 白菜の和え物 南瓜のみそ汁	魚	片栗粉	白菜 人参 南瓜 青菜	醤油 塩 みそ	17 (水)	鶏肉のくず焼き 和風春雨サラダ 白菜のすまし汁	鶏肉 かつお節	片栗粉 春雨	人参 キャベツ 胡瓜 白菜 コーン	醤油 塩 醤油
3 (水)	豚肉のおかか焼き 南瓜の煮物 大根のお吸い物	豚肉 かつお節		キャベツ 南瓜 青菜 大根	醤油 醤油 塩	18 (木)	魚の塩焼き コロコロサラダ ミネストローネ	魚	さつま芋	胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 トマト	塩 塩 醤油
4 (木)	治部煮 じゃが芋の炒め物 磯和え	鶏肉 のり	片栗粉 じゃが芋 油	白菜 青菜 キャベツ 人参	醤油 塩 醤油	19 (金)	鶏肉のごま照り焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	鶏肉	じゃが芋 ごま 片栗粉	ひじき 人参 キャベツ 大根	醤油 醤油 みそ
5 (金)	豚肉の醤油焼き オニオンサラダ 和風コーンスープ	豚肉 かつお節		人参 玉葱 胡瓜 コーン 白菜 キャベツ	醤油 塩 塩	20 (土)	あんかけうどん スティック大根	豚肉	うどん 片栗粉	白菜 人参 青菜 大根	醤油
6 (土)	肉じゃが スティック人参	豚肉	じゃが芋	玉葱 青菜 人参	醤油	22 (月)	豚肉の梅焼き キャベツのごま和え 玉葱のお吸い物	豚肉	ごま	人参 梅肉 キャベツ 南瓜 玉葱 白菜	醤油 醤油 塩
8 (月)	魚の磯辺焼き 白菜の和え物 具沢山みそ汁	魚 青のり	片栗粉 さつま芋	白菜 人参 キャベツ 玉葱	醤油 塩 みそ	23 (火)	人参ごはん 石狩鍋 粉ふき芋	魚 青のり		人参 キャベツ 大根	みそ 塩
9 (火)	鶏肉うどん ふかし芋 ゆかり和え	鶏肉	うどん さつま芋	白菜 人参 大根 南瓜	醤油 ゆかり	24 (水)	豚肉と大根の塩焼き 白菜の浅漬け 椎茸だしのすまし汁	豚肉		大根 白菜 人参 キャベツ 青菜	塩 塩 醤油
10 (水)	豚ひき肉のみそ炒め 大根の醤油和え 白菜のスープ	豚ひき肉	油	人参 大根 青菜 白菜 コーン	みそ 醤油 塩	25 (木)	鶏肉のゆかり焼き 南瓜のサラダ 大根のみそ汁	鶏肉		キャベツ 南瓜 人参 大根 青菜	ゆかり 塩 みそ
11 (木)	鶏肉の青のり焼き 和え物 うすくず汁	鶏肉 青のり とろろ昆布	片栗粉	キャベツ 白菜 人参 大根 青菜	醤油 塩 塩	26 (金)	塩うどん 豚肉の照り焼き ごま和え	豚肉	うどん さつま芋 片栗粉 ごま	キャベツ 人参 白菜 大根	塩 醤油 醤油
12 (金)	焼き魚 じゃが芋のきんぴら のり入りすまし汁	魚 のり	じゃが芋 油	人参 白菜 玉葱	塩 醤油 醤油	27 (土)	鶏肉のそぼろ煮 スティックじゃが芋	鶏ひき肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 大根	醤油
13 (土)	豚ひき肉のみそ煮 蒸し南瓜	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ	30 (火)	鶏肉の焼き物 胡瓜のサラダ 南瓜のスープ	鶏肉		玉葱 胡瓜 人参 南瓜 白菜	醤油 塩 塩

15 (月)	鶏肉のおかか焼き 人参の炒り煮 さつま汁	鶏肉 かつお節		キャベツ 人参 大根 白菜	醤油 塩 みそ
-----------	----------------------------	------------	--	---------------------	---------------

**【離乳食を始めるにあたって】**

食べることが楽しいと感じる体験は赤ちゃんのころから大切です。赤ちゃんは家族の人達の表情をよく見ています。まわりのみんなが楽しそうに食事をしたり、笑顔で言葉かけをしたりすることで、「食事の時間は楽しい」と感じられるようになります。

**【離乳食のおやつについて】**

厚生労働省において策定された「授乳と離乳の支援ガイド」に基づいて、平成22年4月より離乳食のおやつの提供はありません。理由は乳児期の内臓器官への負担を軽減することにあります。昼食に関しては、それぞれの子どもの成長や発達状況に合わせた食事を、ご家庭と連携を取りながら進めています。

《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。

