

| 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 (木) | 鶏肉と玉葱の焼き物 おかか和え 胡瓜のすまし汁 | 鶏肉 かつお節 | じゃが芋 | 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 | 塩 醤油 醤油 | 17 (土) | 鶏肉と大根の塩煮 蒸し南瓜 | 鶏肉 | | 大根 人参 玉葱 南瓜 | 塩 |
| 2 (金) | 魚の磯辺焼き 豆腐の煮物 キャベツのお吸い物 | 魚 のり 豆腐 | | 青菜 人参 キャベツ 大根 | 醤油 醤油 塩 | 19 (月) | 豚肉のとろみ煮 焼き芋 南瓜の塩和え | 豚肉 | 片栗粉 さつま芋 | 人参 玉葱 南瓜 胡瓜 | 醤油 醤油 塩 |
| 3 (土) | 豚ひき肉の煮物 ココロじゃが芋 | 豚ひき肉 | じゃが芋 | 玉葱 人参 大根 | 醤油 | 20 (火) | 鶏肉の梅焼き 大根の煮物 とろろ昆布のお吸い物 | 鶏肉 とろろ昆布 | | 梅肉 玉葱 大根 人参 キャベツ 南瓜 | 塩 醤油 塩 |
| 5 (月) | 肉じゃが 玉葱の炒め物 胡瓜の和え物 | 豚肉 | じゃが芋 油 | 人参 玉葱 南瓜 胡瓜 キャベツ | 醤油 塩 醤油 | 21 (水) | 豚肉のごま焼き 夏野菜の和え物 じゃが芋のみそ汁 | 豚肉 | ごま じゃが芋 | 人参 胡瓜 南瓜 玉葱 | 醤油 塩 みそ |
| 6 (火) | みそうどん 南瓜の塩焼き 胡瓜の梅和え | 豚肉 | うどん さつま芋 | 青菜 人参 南瓜 梅肉 胡瓜 玉葱 | みそ 塩 塩 | 22 (木) | 魚のみそ照り焼き キャベツのゆかり和え そぼろ汁 | 魚 豚ひき肉 | 片栗粉 | キャベツ 人参 南瓜 白菜 | みそ ゆかり 醤油 |
| 7 (水) | そぼろ炒め 型抜き人参 天の川のお吸い物 | 鶏ひき肉 | 油 そうめん じゃが芋 | 玉葱 人参 大根 青菜 | 醤油 塩 | 23 (金) | 鶏肉のラタトゥイユ マッシュポテト おかかサラダ | 鶏肉 かつお節 | じゃが芋 | 南瓜 トマト キャベツ 人参 | 塩 醤油 |
| 8 (木) | 魚のおろしあんかけ 胡瓜の塩サラダ 玉葱のみそ汁 | 魚 | 片栗粉 じゃが芋 | 大根 胡瓜 トマト 玉葱 人参 | 醤油 塩 みそ | 24 (土) | 豚肉のあん煮 ココロ大根 | 豚肉 | 片栗粉 | 白菜 人参 青菜 大根 | 醤油 |
| 9 (金) | 鶏つくね 白菜の和え物 青菜のすまし汁 | 鶏ひき肉 豆腐 | | 玉葱 白菜 人参 青菜 キャベツ | 塩 醤油 醤油 | 26 (月) | 麻婆春雨 胡瓜の塩漬け 白菜のスープ | 豚ひき肉 | 春雨 | キャベツ 胡瓜 人参 白菜 玉葱 | みそ 塩 醤油 |
| 10 (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 | 27 (火) | 魚のソテー コーンサラダ 玉葱のスープ | 魚 | 片栗粉 油 | コーン キャベツ 南瓜 玉葱 ブロッコリー | 醤油 塩 塩 |
| 13 (火) | 豚肉のくず焼き 胡瓜の浅漬け 南瓜のお吸い物 | 豚肉 | 片栗粉 | 玉葱 胡瓜 キャベツ 南瓜 大根 | 醤油 塩 塩 | 28 (水) | 醤油うどん 焼き芋 豆腐のおろしあんかけ | 豚肉 豆腐 | うどん さつま芋 片栗粉 | 白菜 人参 大根 | 醤油 塩 |
| 14 (水) | 魚のゆかり焼き 人参の醤油和え キャベツのみそ汁 | 魚 | | 人参 白菜 キャベツ 南瓜 | ゆかり 醤油 みそ | 29 (木) | 豚肉の醤油ダレ焼き 青菜の塩和え さつま芋スープ | 豚肉 豆腐 | ごま さつま芋 | 白菜 青菜 人参 | 醤油 塩 醤油 |
| 15 (木) | 豚肉の醤油煮 粉ふき芋 南瓜の和え物 | 豚肉 | じゃが芋 | 玉葱 人参 南瓜 キャベツ | 醤油 塩 塩 | 30 (金) | 鶏肉の青のり炒め キャベツのおかか和え 大根スープ | 鶏肉 青のり かつお節 | 油 | 南瓜 キャベツ 人参 大根 青菜 | 塩 醤油 塩 |
| 16 (金) | 魚の青のり焼き ひじきの煮物 具沢山すまし汁 | 魚 青のり | さつま芋 | ひじき 人参 キャベツ 大根 南瓜 | 塩 醤油 醤油 | 31 (土) | 豆腐ハンバーグ 二色和え 南瓜のみそ汁 | 豚ひき肉 豆腐 | | 玉葱 大根 人参 南瓜 青菜 | ケチャップ 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。

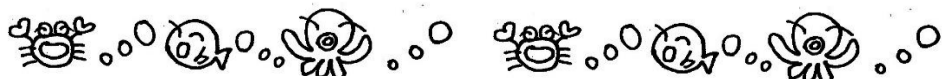
* 煮物、汁物のだし汁

→ 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らせになりたいとき、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。




とろみをつけて食べやすさアップ♪



離乳食を始めた頃は、まだ噛む力が弱いので、とろみをつけると、のどごし良く食べることができます。

とろみには、一般的に片栗粉と水を1:3の割合で溶いた水溶き片栗粉を使います。使い方は、離乳食完成後、一度鍋の火を止めて水溶き片栗粉を混ぜ入れ、再沸騰させます。

煮汁の少ない離乳食は、水溶き片栗粉の水分を多めにしておくことがダマになりにくくなります。

片栗粉以外にも！おすすめのとろみづけ食材☆

 **【ふ】** 水で戻さず、すりおろして使います。汁気のあるものなどに加えて加熱すると、ふんわりとした食感になって食べやすくなります。

 **【じゃが芋】** 生のまますりおろし、煮立ったところに加えます。
 **【高野豆腐】** 「ふ」と同様、水で戻さずすりおろし、加熱して使用します。