

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
2 (月)	豚ひき肉の塩炒め ゆかり和え のり入りみそ汁	豚ひき肉 のり 豆腐	油	玉葱 キャベツ 人参 大根 南瓜	塩 ゆかり みそ	17 (火)	魚のおろし煮 野菜炒め 白菜の和え物	魚 かつお節	じゃが芋 油	大根 青菜 白菜 人参	醤油 塩 醤油
3 (火)	魚の塩焼き ごまサラダ さつまいもスープ	魚	ごま さつまいも	大根 人参 白菜	塩 醤油 塩	18 (水)	豚肉のすき焼き風煮 焼き芋 二色和え	豚肉	さつまいも	玉葱 大根 人参 胡瓜	醤油 塩
4 (水)	鶏肉とじゃが芋の焼き物 和え物 キャベツのお吸い物	鶏肉	じゃが芋	白菜 大根 キャベツ コーン	醤油 塩 塩	19 (木)	鶏肉のおさつ焼き キャベツの醤油和え 人参スープ	鶏肉	さつまいも	キャベツ 胡瓜 人参 白菜	塩 醤油 塩
5 (木)	豚肉と大根の醤油焼き トマトのさっぱり和え 人参のみそ汁	豚肉	じゃが芋	大根 トマト キャベツ 人参	醤油 塩 みそ	20 (金)	豚肉の塩焼き ひじきの煮物 ごま入りすまし汁	豚肉	ごま	キャベツ ひじき 南瓜 白菜 人参	塩 醤油 醤油
6 (金)	鶏肉の塩焼き 磯和え お吸い物	鶏肉 のり	じゃが芋	キャベツ 白菜 人参 南瓜	塩 醤油 塩	21 (土)	豚肉のみそ煮 蒸し南瓜	豚肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ
7 (土)	鶏肉うどん スティック大根	鶏肉	うどん	キャベツ 人参 青菜 大根	醤油	24 (火)	塩うどん 鶏肉のくず焼き キャベツのごま和え	鶏肉	うどん 片栗粉 ごま	白菜 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜	塩 醤油 醤油
9 (月)	魚の醤油焼き 人参の塩和え 青菜のみそ汁	魚	さつまいも	人参 白菜 青菜	醤油 塩 みそ	25 (水)	魚の塩焼き じゃが芋のゆかり和え さつまいものみそ汁	魚	じゃが芋 さつまいも	南瓜 玉葱	塩 ゆかり みそ
10 (火)	麻婆うどん 粉ふき芋 南瓜ののり和え	豚ひき肉 のり	うどん 片栗粉 じゃが芋	キャベツ 南瓜 玉葱	みそ 塩 塩	26 (木)	治部煮 豆腐ステーキ 彩り和え	鶏肉 豆腐	片栗粉 油 片栗粉	白菜 人参 キャベツ 南瓜 コーン	醤油 醤油 塩
11 (水)	豆腐ハンバーグ 南瓜のサラダ コーンスープ	豚ひき肉 豆腐	じゃが芋	玉葱 南瓜 人参 コーン キャベツ	醤油 塩 塩	27 (金)	豚肉と南瓜の醤油焼き 白菜のサラダ 野菜スープ	豚肉	さつまいも	南瓜 白菜 玉葱 青菜	醤油 醤油 塩
12 (木)	魚のおかか焼き さつまいものきんぴら とろろ昆布のすまし汁	魚 かつお節 とろろ昆布	さつまいも 油	人参 キャベツ 大根	塩 醤油 醤油	28 (土)	鶏肉と白菜の煮物 スティック人参	鶏肉		白菜 南瓜 青菜 人参	醤油
13 (金)	鶏肉のゆかり焼き 豆腐の煮物 じゃが芋のお吸い物	鶏肉 豆腐	じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ	ゆかり 醤油 塩	30 (月)	豚肉のごま焼き 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐	ごま	人参 胡瓜 大根 白菜 南瓜	塩 醤油 みそ
14 (土)	肉じゃが ふかし芋	豚肉	じゃが芋 さつまいも	玉葱 人参	醤油	<div data-bbox="1071 1988 1480 2047" data-label="Section-Header"> <h3>【手づかみ食べとは？】</h3> </div> <div data-bbox="1071 2077 1680 2374" data-label="Text"> <p>手づかみ食べは“目と手と口の協調運動”で発達段階においてとても重要な過程です。目で大きさを確かめ、手で硬さや温度を感じ取り、どのくらいの力を加えるとつぶれるのかという体験や「自分で食べられた！」と達成感を味わうことができます。5本の指を使う「つかむ」から始まり、2～3本の指で「つまむ」、そして次第に手首を使ったスプーンなどの使用へと繋がっていきます。</p> </div> <div data-bbox="1680 2003 1974 2166" data-label="Text"> <p>にぎりやすいスティック 太さ1cm、 長さ4cmが目安</p> </div> <div data-bbox="1071 2433 1680 2597" data-label="Text"> <p>赤ちゃんはまだ手指の力加減が上手にできません。手の平全体でぎゅっと握りしめるため、つぶれやすい芋類よりも、加熱しても弾力のある人参や大根、トーストなどが手づかみに向いています。</p> </div> <div data-bbox="1071 2656 1974 2804" data-label="Text"> <p>※平たいものを指で挟んで持つようになると、指先で小さなものをつまんだりなど、細かい動作もできるようになったら、小判型や団子型なども取り入れてみてはいかがでしょうか。 ※窒息・誤嚥事故防止のため、見守りながら行いましょう。</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。

