

| 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 (火) | 魚のごま塩焼き じゃが芋のきんぴら 南瓜のすまし汁 | 魚 | ごま じゃが芋 油 | 人参 南瓜 白菜 | 塩 醤油 醤油 | 17 (木) | 魚の煮物 人参のきんぴら 南瓜のみそ和え | 魚 | 油 | 人参 大根 南瓜 青菜 | 醤油 醤油 みそ |
| 2 (水) | 人参ごはん 鶏肉のくず焼き さつま汁 | 鶏肉 | 片栗粉 さつま芋 | 人参 大根 白菜 | 醤油 みそ | 18 (金) | 鶏肉のキャベツ焼き 白菜の塩和え コーンスープ | 鶏肉 | | キャベツ 白菜 胡瓜 コーン 人参 青菜 | 醤油 塩 塩 |
| 3 (木) | 豚肉の醤油焼き さつま芋のサラダ 豆腐のスープ | 豚肉 豆腐 | さつま芋 | キャベツ 白菜 大根 | 醤油 塩 塩 | 19 (土) | 肉うどん スティック人参 | 豚肉 | うどん | キャベツ 玉葱 青菜 人参 | 醤油 |
| 4 (金) | 鶏肉のそぼろ炒め 胡瓜の和え物 とろろ昆布のお吸い物 | 鶏ひき肉 とろろ昆布 | 片栗粉 油 | キャベツ 胡瓜 南瓜 大根 青菜 | 醤油 醤油 塩 | 21 (月) | 魚のみそ焼き 二色和え ごま入りすまし汁 | 魚 | じゃが芋 ごま | 人参 大根 青菜 | みそ 塩 醤油 |
| 5 (土) | 麻婆豆腐 蒸し南瓜 | 豆腐 豚ひき肉 | 片栗粉 | 玉葱 人参 青菜 南瓜 | みそ | 22 (火) | 豆腐ハンバーグ 大根の醤油和え キャベツのお吸い物 | 豚ひき肉 豆腐 | | 玉葱 大根 白菜 キャベツ 人参 | 醤油 醤油 塩 |
| 7 (月) | 醤油うどん じゃが芋の磯辺焼き キャベツの和え物 | 豚肉 青のり | うどん じゃが芋 油 | 白菜 キャベツ 人参 | 醤油 塩 醤油 | 23 (水) | 鶏肉のトマト煮 コロコロポテト 白菜と人参の和え物 | 鶏肉 | じゃが芋 | トマト キャベツ 白菜 人参 | 醤油 塩 |
| 8 (火) | 鶏肉のゆかり焼き 大根の煮物 白菜のみそ汁 | 鶏肉 | | 玉葱 大根 人参 白菜 青菜 | ゆかり 醤油 みそ | 24 (木) | みそうどん 豚肉のごま塩炒め 磯和え | 豚肉 のり | うどん ごま 油 | 白菜 玉葱 南瓜 キャベツ 人参 | みそ 塩 醤油 |
| 9 (水) | 魚のごま醤油焼き 白菜の和え物 すまし汁 | 魚 | ごま | 白菜 大根 キャベツ 青菜 | 醤油 塩 醤油 | 25 (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 | | ひじき 人参 キャベツ 大根 青菜 | 塩 醤油 醤油 |
| 10 (木) | 鶏肉と南瓜の塩焼き ごま和え 玉葱のみそ汁 | 鶏肉 | ごま さつま芋 | 南瓜 大根 胡瓜 玉葱 | 塩 醤油 みそ | 26 (土) | 豚ひき肉のケチャップ煮 粉ふき芋 | 豚ひき肉 | 片栗粉 じゃが芋 | 玉葱 人参 青菜 | ケチャップ |
| 11 (金) | 豚肉と玉葱の焼き物 コロコロ和え 和風スープ | 豚肉 | | 玉葱 南瓜 胡瓜 キャベツ 大根 | 醤油 塩 塩 | 28 (月) | 鶏肉のおかか焼き 豆腐の煮物 みそ汁 | 鶏肉 かつお節 豆腐 | じゃが芋 | 青菜 人参 玉葱 キャベツ | 醤油 醤油 みそ |
| 12 (土) | 鶏肉の煮物 スティック大根 | 鶏肉 | | 白菜 人参 青菜 大根 | 醤油 | 29 (火) | 魚の塩焼き ふかし芋 人参のすまし汁 | 魚 | さつま芋 | 人参 白菜 玉葱 | 塩 醤油 |
| 15 (火) | 豚肉のくず焼き 人参のナムル 玉葱のスープ | 豚肉 | 片栗粉 じゃが芋 | 胡瓜 人参 白菜 玉葱 | 醤油 塩 醤油 | 30 (水) | 鶏肉と白菜の焼き物 キャベツの和え物 大根のお吸い物 | 鶏肉 | | 白菜 キャベツ 人参 大根 胡瓜 | 醤油 塩 塩 |
| 16 (水) | 鶏肉の醤油煮 焼き芋 ゆかり和え | 鶏肉 | さつま芋 | 大根 玉葱 キャベツ 人参 | 醤油 ゆかり | 31 (木) | 八宝菜 玉葱の青のり炒め 胡瓜のごま醤油和え | 豚肉 青のり | 片栗粉 油 さつま芋 ごま | 白菜 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 | 醤油 塩 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。



【旬の食材から四季を感じる ～秋が旬のさつま芋～】

秋といえば、食欲の秋！旬の美味しい食材がたくさんありますね♪日本には四季の変化があり、畑で育つ野菜も四季により変化しています。

例えば、秋の野菜はさつま芋やお米のように、これから訪れる寒い冬に向けてエネルギーを蓄えるために、でんぷん質が多いことが特徴です。特にさつま芋は、やさしい甘さが赤ちゃんにも食べやすく離乳食に大活躍！そこで、手づかみ食べにぴったりな『さつま芋のおやき』のレシピを紹介しつづけます♪後期以降の赤ちゃんにおすすめです！

※また、窒息・誤嚥事故防止のため、食べている様子を見守りましょう。

★さつま芋のおやき★

- 【材料】 さつま芋：60g 片栗粉：小さじ1 水：小さじ2
- 【作り方】
- ①さつま芋の皮を剥き、柔らかくなるまで茹でる。
 - ②熱いうちにつぶし、片栗粉と水を加えて混ぜる。
 - ③スティック状などに成形し、フライパンで両面に少し焼き目がつく程度に焼く。

