

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 (月)	ごまうどん 南瓜の塩焼き 磯和え	鶏肉 のり	うどん ごま じゃが芋	キャベツ 人参 南瓜 白菜	醤油 塩 醤油	17 (水)	トマトチキン キャベツの醤油和え コーンスープ	鶏肉		トマト 玉葱 キャベツ 南瓜 コーン 人参	塩 醤油 塩
2 (火)	魚の青のり焼き 豆腐の煮物 具沢山すまし汁	魚 青のり 豆腐	じゃが芋	青菜 人参 キャベツ 南瓜	塩 醤油 醤油	18 (木)	魚の塩焼き のり和え 南瓜のお吸い物	魚 のり	じゃが芋	人参 キャベツ 南瓜	塩 醤油 塩
3 (水)	豚肉とじゃが芋の焼き物 胡瓜のサラダ 野菜スープ	豚肉	じゃが芋	胡瓜 人参 白菜 大根	醤油 塩 塩	19 (金)	塩うどん 豚肉の青のり焼き 白菜の和え物	豚肉 青のり	うどん	キャベツ 人参 玉葱 白菜 胡瓜	塩 醤油 塩
4 (木)	鶏肉の塩焼き ゆかり和え 人参のみそ汁	鶏肉		大根 キャベツ 南瓜 人参 コーン	塩 ゆかり みそ	20 (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
5 (金)	豚肉の焼き物 トマトのおかか和え 葉物野菜のお吸い物	豚肉 かつお節		人参 トマト 大根 キャベツ 白菜	醤油 塩 塩	22 (月)	とうもろこしごはん 鶏肉のポトフ じゃが芋のサラダ	鶏肉	じゃが芋	コーン 南瓜 玉葱 人参	醤油 塩
6 (土)	みそうどん 粉ふき芋	豚肉	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 青菜	みそ	23 (火)	魚の照り焼き キャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁	魚 かつお節	片栗粉 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱	醤油 醤油 みそ
8 (月)	鶏肉の醤油焼き 南瓜サラダ オニオンスープ	鶏肉		人参 南瓜 トマト 玉葱 青菜	醤油 塩 醤油	24 (水)	鶏肉の玉葱焼き 胡瓜の和え物 お吸い物	鶏肉	じゃが芋	玉葱 胡瓜 南瓜 白菜	醤油 塩 塩
9 (火)	魚の煮物 豆腐の炒め物 人参の和え物	魚 豆腐	油	青菜 大根 人参 キャベツ	醤油 塩 醤油	25 (木)	豚肉と南瓜の塩炒め 二色サラダ 胡瓜のスープ	豚肉	油 じゃが芋 さつま芋	南瓜 人参 胡瓜	塩 醤油 醤油
10 (水)	鶏肉のすき焼き風炒め キャベツの塩和え 玉葱のみそ汁	鶏肉	油 さつま芋	白菜 キャベツ 大根 玉葱	醤油 塩 みそ	26 (金)	鶏肉の塩くず焼き ココロ和え トマトのみそ汁	鶏肉	片栗粉 さつま芋	白菜 胡瓜 トマト キャベツ 青菜	塩 醤油 みそ
11 (木)	ポークチャップ ごまサラダ 二色スープ	豚肉	さつま芋 ごま	玉葱 白菜 大根 人参	ケチャップ 醤油 塩	27 (土)	豚肉の煮物 スティックじゃが芋	豚肉	じゃが芋	玉葱 人参 青菜	醤油
12 (金)	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 うすくず汁	鶏肉 とろろ昆布 豆腐	片栗粉	キャベツ ひじき 人参 白菜 青菜	ゆかり 醤油 塩	29 (月)	魚の醤油焼き キャベツの和え物 みそ汁	魚	さつま芋	キャベツ 玉葱 人参	醤油 塩 みそ
13 (土)	鶏肉のトマト煮込み 人参スティック	鶏肉	じゃが芋	トマト 玉葱 青菜 人参	醤油	30 (火)	ソルトチキン キャベツの炒め物 のりスープ	鶏肉 のり	じゃが芋 油	キャベツ 人参 白菜 大根	塩 醤油 醤油
16 (火)	豚肉のくず焼き 南瓜の和え物 中華風スープ	豚肉	片栗粉 ごま	人参 南瓜 青菜 白菜 玉葱	醤油 塩 醤油	31 (水)	豆腐と豚肉の炒め物 大根の煮物 キャベツのみそ汁	豆腐 豚肉	油	大根 人参 キャベツ 玉葱	醤油 醤油 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。



【噛む力を育てる】

赤ちゃんの舌や口の周りの筋肉は段階を追って発達していき、次第に噛む力を身に付けていきます。

離乳食はペースト状のものから形のあるものへとステップアップしていきます。そのペースは、段階をとんとんと上がるように進むわけではなく、なだらかなスロープのようなイメージです。

行ったり戻ったり、足踏みをしたり、そんな赤ちゃんの個性を見守りながら進めていきたいですね。

〈硬さの目安〉

- ・5~6か月ごろ：ヨーグルト
- ・7~8か月ごろ：絹ごし豆腐
- ・9~11か月ごろ：バナナ
- ・1才~1才6か月ごろ：肉だんご