

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 さつまい	鶏肉	片栗粉 さつまい	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 さつまいのサラダ 豆腐のスープ	豚肉 豆腐	さつまい	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 さつまい	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	さつまい	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	さつまい	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 さつまい 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 ～秋が旬のさつまい～】

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、秋の野菜はさつまいやお米のように、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。特にさつまいは、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『さつまいのおやき』のレシピを紹介いたします♪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。

★さつまいのおやき★

- 【材料】 さつまい：60g 片栗粉：小さじ1 水：小さじ2
- 【作り方】 ①さつまいの皮を剥き、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。

