

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 (金)	魚の照り焼き キャベツの塩和え 白菜のすまし汁	魚	片栗粉 じゃが芋	キャベツ 人参 白菜	醤油 塩 醤油	16 (土)	豚肉と玉葱の煮物 スティックじゃが芋	豚肉 じゃが芋	玉葱 人参 青菜	醤油	
2 (土)	鶏肉のトマト煮込み スティック人参	鶏肉		トマト キャベツ 玉葱 青菜 人参	醤油	18 (月)	豚肉の醤油焼き 青のり和え 和風コーンスープ	豚肉 青のり	玉葱 白菜 人参 コーン 南瓜	醤油 醤油 塩	
5 (火)	豚肉うどん 粉ふき芋 二色和え	豚肉 青のり	うどん じゃが芋	白菜 大根 人参	醤油 塩	19 (火)	さつま芋ごはん 筑前煮 みそ白和え	鶏肉 豆腐	さつま芋 大根 人参 白菜 青菜	醤油 みそ	
6 (水)	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 白菜のみそ汁	鶏肉		玉葱 ひじき 人参 白菜 大根	ゆかり 醤油 みそ	20 (水)	魚の塩焼き 白菜のサラダ キャベツのスープ	魚	白菜 南瓜 キャベツ 人参	塩 醤油 塩	
7 (木)	豚肉の磯焼き 白菜の浅漬け とろろ昆布のお吸い物	豚肉 のり とろろ昆布		キャベツ 白菜 大根 玉葱 南瓜	醤油 醤油 塩	21 (木)	鶏肉のさつま芋焼き 大根サラダ 人参のみそスープ	鶏肉	さつま芋 大根 南瓜 人参 玉葱	塩 醤油 みそ	
8 (金)	鶏肉の醤油焼き 大根の和え物 和風スープ	鶏肉		白菜 大根 キャベツ 玉葱 青菜	醤油 醤油 塩	22 (金)	豚肉のおかか焼き 人参の煮物 じゃが芋のすまし汁	豚肉 かつお節 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 白菜	醤油 塩 醤油	
9 (土)	豚肉の塩煮 スティック大根	豚肉		白菜 人参 青菜 大根	塩	25 (月)	豚肉の塩焼き ゆかり和え 玉葱のみそ汁	豚肉	人参 白菜 大根 玉葱 キャベツ	塩 ゆかり みそ	
11 (月)	豚肉と白菜の煮物 蒸し南瓜 人参の和え物	豚肉		白菜 青菜 南瓜 人参 キャベツ	醤油 塩	26 (火)	鶏肉のみそ焼き 和風ポテトサラダ うすくず汁	鶏肉 かつお節 とろろ昆布 片栗粉	じゃが芋 南瓜 人参 白菜 大根	みそ 醤油 塩	
12 (火)	焼き鳥 おかか和え のり入りすまし汁	鶏肉 かつお節 のり	片栗粉	玉葱 白菜 人参 キャベツ 青菜	醤油 塩 醤油	27 (水)	魚の青のり焼き 白菜の和え物 キャベツのお吸い物	魚 青のり	白菜 人参 キャベツ 大根	塩 醤油 塩	
13 (水)	焼き魚 彩り和え 大根のみそ汁	魚	さつま芋	人参 コーン 大根 キャベツ	塩 醤油 みそ	28 (木)	豚ひき肉の炒め物 春雨の和え物 人参のみそ汁	豚ひき肉 春雨	油 片栗粉 キャベツ 白菜 南瓜 人参 玉葱	塩 醤油 みそ	
14 (木)	鶏肉の青のり焼き キャベツのサラダ お芋のスープ	鶏肉 青のり	さつま芋	玉葱 キャベツ 南瓜 白菜	塩 醤油 塩	29 (金)	鶏肉のくず焼き さつま芋のサラダ 白菜のスープ	鶏肉	片栗粉 さつま芋 キャベツ コーン 白菜 大根	醤油 塩 塩	
15 (金)	塩うどん 魚の醤油焼き 南瓜の和え物	魚	うどん	キャベツ 人参 南瓜 大根	塩 醤油 塩	30 (土)	豚じゃが コロコロさつま芋	豚肉 じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参	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。



【離乳食取り分けテクニック☆】

大人の料理の調理中に取り分けて、赤ちゃん用の離乳食を作ると、時間がぐんと節約でき、食材も無駄になりにくく経済的です。さらに、毎日赤ちゃんだけの別メニューを作らなくちゃ…というご家庭の負担も軽減できます。

《取り分け離乳食の基本手順》

- ①赤ちゃんも食べられる食材を使う。
- ②調理途中(味付け前)に取り分ける。
(材料を切った後や、柔らかく茹でた後など)
- ③赤ちゃんが食べやすい形状に調理する。
(裏ごしする、すりつぶす、刻む、とろみをつけるなど)



離乳食も完了期に近づくと、料理にお湯を足す、食材をお湯で洗うなどで、味を薄める方法もあります。みそ汁の場合、2~3倍に薄めるのが目安です。