

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 (水)	魚の塩焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	魚	じゃが芋	ひじき 人参 キャベツ 青菜	塩 醤油 みそ	18 (土)	あんかけハンバーグ 梅和え じゃが芋のすまし汁	豚ひき肉★豆腐		玉葱 キャベツ 人参 梅肉 青菜	醤油 塩 醤油
2 (木)	鶏肉の醤油焼き 青菜のお浸し 白菜のお吸い物	鶏肉 かつお節		キャベツ 青菜 人参 白菜 大根	醤油 醤油 塩	20 (月)	焼き鳥 人参のみそ和え のり入りすまし汁	鶏肉 のり	片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 青菜 白菜	醤油 みそ 醤油
7 (火)	鶏肉とじゃが芋の焼き物 キャベツの和え物 とろみ汁	鶏肉	じゃが芋 片栗粉	キャベツ 大根 人参 白菜	塩 醤油 塩	21 (火)	魚の青のり焼き おろし和え さつま汁	魚 青のり	さつま芋	大根 人参 白菜 キャベツ	醤油 塩 みそ
8 (水)	魚の照り焼き 白菜の磯和え 人参のみそ汁	魚 のり	片栗粉	白菜 南瓜 人参 キャベツ	醤油 醤油 みそ	22 (水)	鶏ひき肉のそぼろ炒め ごまサラダ コーンスープ	鶏ひき肉	片栗粉 油 じゃが芋 ごま	人参 青菜 キャベツ コーン 白菜 玉葱	塩 醤油 塩
9 (木)	豚肉の醤油焼き 南瓜の塩和え 玉葱のスープ	豚肉		キャベツ 南瓜 コーン 玉葱 白菜	醤油 塩 塩	23 (木)	鶏肉の塩くず焼き コロコロ和え お吸い物	鶏肉	片栗粉 さつま芋	胡瓜 南瓜 白菜 青菜	塩 醤油 塩
10 (金)	春野菜のポトフ ふかし芋 彩りサラダ	鶏肉	じゃが芋 さつま芋	玉葱 キャベツ 人参 コーン	醤油 塩	24 (金)	みそうどん 粉ふき芋 ごま和え	豚肉	うどん じゃが芋 ごま	大根 コーン 白菜 人参	みそ 醤油
11 (土)	豚肉と白菜の煮物 コロコロ大根	豚肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油	25 (土)	豚肉のとろみ煮 スティック大根	豚肉	片栗粉	白菜 人参 青菜 大根	醤油
13 (月)	鶏肉のごま炒め 白菜の白和え みそ汁	鶏肉 ★豆腐	ごま 油	キャベツ 白菜 人参 大根 青菜	醤油 醤油 みそ	27 (月)	魚のみそ焼き 人参のきんぴら 具沢山みそ汁	魚	油	人参 大根 キャベツ 南瓜 青菜	みそ 醤油 みそ
14 (火)	魚のおろし煮 青菜の塩炒め 胡瓜の和え物	魚	油	大根 青菜 人参 胡瓜 キャベツ	醤油 塩 醤油	28 (火)	鶏肉の梅煮 蒸し豆腐のあんかけ キャベツのお浸し	鶏肉 ★豆腐	片栗粉	白菜 大根 梅肉 キャベツ 青菜	塩 醤油 醤油
15 (水)	豚肉の炒め物 和風ポテトサラダ 玉葱のみそ汁	豚肉 かつお節	油 じゃが芋	胡瓜 人参 玉葱 南瓜	醤油 塩 みそ	29 (水)	豆腐ハンバーグ 胡瓜の塩和え 青菜のとろみ汁	鶏ひき肉 ★豆腐	片栗粉	キャベツ 胡瓜 人参 青菜 白菜	醤油 塩 醤油
16 (木)	椎茸だしの野菜うどん 鶏肉の塩焼き おかか和え	鶏肉 かつお節	うどん	白菜 人参 大根 キャベツ 南瓜	醤油 塩 醤油	30 (木)	豚肉のそぼろ煮 スティック芋 胡瓜のナムル	豚ひき肉	片栗粉 さつま芋	キャベツ 玉葱 胡瓜 青菜	みそ 醤油
17 (金)	魚のごま焼き 大根のゆかり漬け 人参のみそ汁	魚	ごま	大根 青菜 人参 白菜	醤油 ゆかり みそ	31 (金)	豚肉のゆかり焼き 白菜の浅漬け キャベツのお吸い物	豚肉		玉葱 白菜 人参 キャベツ 胡瓜	ゆかり 醤油 塩

《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。

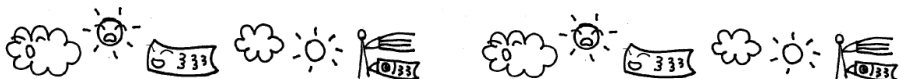
*青菜 → ほうれん草または、小松菜を使用します。

*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。
- ・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品



《素材そのものの味を大切に》

人は舌にある「味蕾 (みらい)」というセンサーで味を感じ取ります。

赤ちゃんには大人の1.3倍の味蕾が存在し、薄味でもしっかりと味を感じるようになるようになっていきます。赤ちゃんの頃から大人がおいしいと思う味付けにすると、未熟な消化器官に負担がかかります。

また、人の味覚は3歳までに形成されると言われ、小さい頃から濃い味に慣れると嗜好が偏り、その後の食習慣に影響を与えてしまいます。



離乳食を進めるときは素材のそのものの味を大切に、薄味を心がけましょう。
必ず全ての料理を味付けする必要はありません。
例えば人参は蒸すととても甘く、大根はどこか塩味を感じます。素材そのものの味に親しんで、好きなものが増えると嬉しいですね。