

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
2 (月)	魚のあんかけ 塩おろし和え みそ汁	魚	片栗粉 じゃが芋	大根 人参 白菜 南瓜	醤油 塩 みそ	16 (月)	おでん 野菜炒め 磯和え	鶏肉 豆腐 のり	油	大根 人参 玉葱 キャベツ 南瓜	醤油 塩 醤油
3 (火)	豚肉のゆかり焼き ひじきの煮物 キャベツのすまし汁	豚肉		大根 ひじき 人参 キャベツ 玉葱	ゆかり 醤油 醤油	17 (火)	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚ひき肉 豆腐	じゃが芋	玉葱 人参 大根 白菜	醤油 塩 みそ
4 (水)	鶏肉と玉葱の塩炒め 春雨サラダ 人参のスープ	鶏肉	油 春雨	玉葱 キャベツ 南瓜 人参 白菜	塩 醤油 醤油	18 (水)	鶏肉のごま照り焼き キャベツの和え物 白菜のとろみ汁	鶏肉	ごま 片栗粉 片栗粉	大根 キャベツ 人参 白菜 青菜	醤油 塩 醤油
5 (木)	塩うどん 蒸し南瓜 キャベツの醤油和え	豚肉	うどん	白菜 青菜 南瓜 キャベツ 人参	塩 醤油	19 (木)	魚のおろしがけ キャベツののり和え 和風スープ	魚 のり	片栗粉	大根 キャベツ ブロッコリー 白菜 人参	醤油 醤油 塩
6 (金)	鶏肉のキャベツ焼き 大根の和え物 玉葱のみそ汁	鶏肉		キャベツ 大根 青菜 玉葱 南瓜	醤油 塩 みそ	20 (金)	鶏肉の青のり焼き 人参の煮物 さつまいのみそ汁	鶏肉 青のり	さつまい	玉葱 人参 白菜 青菜	塩 醤油 みそ
7 (土)	鶏肉うどん スティック大根	鶏肉	うどん	キャベツ 人参 青菜 大根	醤油	21 (土)	鶏のそぼろ煮 スティック人参	鶏ひき肉	じゃが芋	玉葱 大根 人参	醤油
9 (月)	魚のみそ焼き ゆかり和え のり入りお吸い物	魚 のり		キャベツ 大根 人参 青菜	みそ ゆかり 塩	23 (月)	魚の醤油焼き じゃが芋の和え物 人参のみそ汁	魚	じゃが芋	キャベツ 人参 白菜	醤油 塩 みそ
10 (火)	豚肉の醤油焼き 青菜のごま和え 玉葱のスープ	豚肉	ごま さつまい	人参 青菜 玉葱 キャベツ	醤油 醤油 塩	24 (火)	鶏肉のごま焼き 南瓜サラダ お芋のスープ	鶏肉	ごま じゃが芋 さつまい	キャベツ 南瓜 白菜	塩 塩 醤油
11 (水)	あんかけうどん 南瓜の塩焼き おさつ和え	鶏肉	うどん 片栗粉 さつまい	白菜 人参 南瓜 キャベツ	醤油 塩 醤油	25 (水)	食パン 豚肉のケチャップ焼き 型抜き野菜 コーンスープ	豚肉	食パン じゃが芋	キャベツ 人参 大根 コーン 白菜	ケチャップ 塩
12 (木)	豚肉と大根の塩焼き 人参の和え物 白菜のスープ	豚肉		大根 人参 南瓜 白菜 青菜	塩 醤油 塩	26 (木)	魚のゆかり焼き 白菜と大根の和え物 青菜のみそ汁	魚		白菜 大根 青菜 人参	ゆかり 醤油 みそ
13 (金)	鶏肉の照り焼き 白菜のごま塩和え すまし汁	鶏肉	片栗粉 ごま	南瓜 白菜 胡瓜 大根 人参	醤油 塩 醤油	27 (金)	和風ポトフ 大根の塩焼き ブロッコリーの和え物	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 大根 ブロッコリー 人参	醤油 塩 醤油
14 (土)	豚肉のトマト煮 粉ふき芋	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 人参 青菜	醤油	28 (土)	豚肉のみそ煮 コロコロ南瓜	豚肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	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。

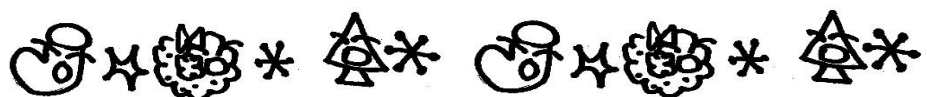
*煮物、汁物のだし汁

→ 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。

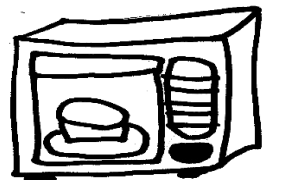
・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。



【電子レンジ活用のコツ！】

電子レンジは、少量の食材の調理に向いており、離乳食にぴったりです！

コツをつかんで上手に活用しましょう♪



コツ1：水分を加える

電子レンジは食材中の水分を振動させることで発生する、摩擦熱によって温まります。食材の水分が少ないとパサついたり、加熱にムラがでたりします。冷凍保存しておいた離乳食は、水や出汁をかけて加熱するとしっとり仕上がります♪

コツ2：時間は短めに設定する

加熱しすぎると、食材が固くなり、食感が変わってしまいます。様子を見ながら少しずつ加熱時間をプラスしましょう。

コツ3：ラップを上手く使い分ける

水分の多いものはふんわりかけ、少ないものはぴったりかけます。カラッと仕上げたいときはラップをかけずに加熱します。

コツ4：時々かき混ぜる

中央部分が加熱されやすいため、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぎましょう。

コツ5：大きさを揃えてカットする

大きさを均等にし、耐熱皿に食材を等間隔に置きましょう。