

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	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	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など
1 (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	15 (土)	鶏肉とお芋の煮物 スティック人参	鶏肉	じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参	醤油
3 (月)	コーンごはん 鶏肉のゆかり焼き さつま芋のお吸い物	鶏肉	さつま芋	コーン キャベツ 大根 人参	ゆかり 塩	17 (月)	鶏肉の醤油焼き ひじきの煮物 白菜のスープ	鶏肉	さつま芋	南瓜 ひじき 白菜 人参	醤油 醤油 塩
4 (火)	魚の照り焼き 白菜の和え物 玉葱のみそ汁	魚	片栗粉	白菜 大根 玉葱 青菜	醤油 醤油 みそ	18 (火)	キャベツの八宝菜 野菜炒め 大根のナムル	豚肉	片栗粉 油	キャベツ 人参 南瓜 青菜 大根 胡瓜	醤油 塩 醤油
5 (水)	鶏塩鍋 南瓜のあんかけ おさつ和え	鶏肉	片栗粉 さつま芋	白菜 人参 南瓜 キャベツ	塩 醤油 塩	19 (水)	魚のムニエル キャベツのサラダ 白菜のトマトスープ	魚	片栗粉 油 さつま芋	キャベツ 白菜 トマト 玉葱	塩 塩 醤油
6 (木)	豚肉の醤油焼き さつま芋のマッシュサラダ コーンスープ	豚肉	さつま芋	玉葱 ブロッコリー コーン キャベツ	醤油 塩 塩	20 (木)	鶏肉のくず焼き 和風ポテトサラダ お吸い物	鶏肉 かつお節	さつま芋 片栗粉 じゃが芋	人参 南瓜 玉葱	醤油 塩 塩
7 (金)	魚のごま焼き じゃが芋の和え物 白菜のみそ汁	魚	ごま じゃが芋	キャベツ 白菜 青菜	塩 醤油 みそ	21 (金)	豆腐ハンバーグ 磯和え 青菜のみそ汁	豚ひき肉 豆腐 のり	じゃが芋	玉葱 白菜 人参 青菜	ケチャップ 醤油 みそ
8 (土)	そぼろ煮込み 粉ふき芋	豚ひき肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 大根 人参	醤油	22 (土)	豚肉のそぼろ煮 蒸し南瓜	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 人参 白菜 南瓜	塩
10 (月)	鶏肉の磯辺焼き おかか和え 大根のお吸い物	鶏肉 青のり かつお節	さつま芋	玉葱 キャベツ 人参 大根	醤油 醤油 塩	25 (火)	魚のみそ焼き 大根のゆかり漬け のり入りすまし汁	魚 のり		大根 キャベツ 人参 青菜	みそ ゆかり 醤油
12 (水)	豚肉うどん ふかし芋 ブロッコリーの和え物	豚肉	うどん さつま芋	白菜 人参 ブロッコリー 大根	醤油 塩	26 (水)	豚肉の青のり焼き さつま芋の煮物 うすくず汁	豚肉 青のり とろろ昆布	さつま芋 片栗粉	玉葱 人参 白菜 南瓜	醤油 醤油 塩
13 (木)	魚の醤油焼き 南瓜の和え物 キャベツのお吸い物	魚		南瓜 青菜 キャベツ 人参	醤油 醤油 塩	27 (木)	焼き魚 白菜の塩和え 具沢山すまし汁	魚	じゃが芋	白菜 人参 ブロッコリー コーン	塩 塩 醤油
14 (金)	豚ひき肉の炒め物 ひじきのサラダ 野菜スープ	豚ひき肉	じゃが芋 片栗粉 油	玉葱 ひじき 大根 キャベツ 白菜 人参	塩 醤油 塩	28 (金)	麻婆うどん ごま塩じゃが芋 人参の醤油和え	豚ひき肉 豆腐	うどん 片栗粉 じゃが芋 ごま	キャベツ 玉葱 人参 青菜	みそ 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。

【離乳食後期～手づかみ食について～】

離乳食が進み、後期頃になると、食材の形も大きくなり、食事の中で噛む機会も増えてきます。食材の柔らかさが発達段階に合っているかを確認するときは、食べている口元をチェックしてみましょう。口をもぐもぐと動かしてからごっくんと飲み込んでいれば、舌や歯が上手に使用しています。丸飲みしているようであれば、噛めるような工夫をしてみましょう。



《調理法のポイント！》

- ★手づかみしやすい大きさにする  
スティック野菜・ハンバーグ・小さいおにぎり・スティック食パンなど、丸飲みではなく噛み切ってつぶさないと飲み込めない大きさにします。
- ★歯茎でつぶしやすい固さにする  
完熟したバナナくらいの固さが目安です。

