

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)	鶏肉と白菜の煮物 蒸し南瓜	鶏肉		白菜 人参 青菜 南瓜	醤油	15 (土)	豚肉のトマト煮込み 粉ふき芋	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 人参 青菜	醤油
3 (月)	人参ごはん 魚の醤油焼き ふのお吸い物 コンポート	魚	ふ	人参 白菜 大根 南瓜 りんご	醤油 塩	17 (月)	焼き魚 大根おろし和え 和風コーンスープ	魚	じゃが芋	大根 白菜 コーン キャベツ 青菜	塩 醤油 塩
4 (火)	鶏肉のおかか焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	鶏肉 かつお節		玉葱 ひじき 人参 キャベツ	醤油 醤油 みそ	18 (火)	治部煮 野菜炒め おさつ和え	鶏肉	片栗粉 油 さつま芋	白菜 人参 青菜 南瓜	醤油 塩 塩
5 (水)	そぼろ炒め ゆかり和え ごま入りすまし汁	豚ひき肉	油 片栗粉 ごま	人参 白菜 大根 南瓜 青菜	塩 ゆかり 醤油	19 (水)	みそうどん 焼きじゃが芋 二色和え	豚肉	うどん じゃが芋 油	キャベツ 大根 人参	みそ 塩 醤油
6 (木)	魚の塩焼き キャベツの醤油和え 白菜のお吸い物	魚	じゃが芋	キャベツ 白菜 人参	塩 醤油 塩	21 (金)	鶏肉の塩だれ焼き 青のり和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 青のり 豆腐		キャベツ 白菜 人参 大根	塩 醤油 みそ
7 (金)	チキングリル 南瓜のサラダ 野菜スープ	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 南瓜 人参 玉葱	塩 醤油 醤油	22 (土)	麻婆豆腐 スティック南瓜	豆腐 豚ひき肉	片栗粉	玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ
8 (土)	みそ煮込みうどん スティック大根	豚肉	うどん じゃが芋	白菜 人参 大根	みそ	24 (月)	魚の西京焼き 南瓜の和え物 うすくず汁	魚 とろろ昆布	片栗粉	南瓜 白菜 大根 人参	みそ 醤油 塩
10 (月)	豚肉のケチャップ焼き 人参の和え物 白菜のスープ	豚肉		玉葱 人参 南瓜 白菜 コーン	ケチャップ 醤油 塩	25 (火)	あんかけ八宝菜うどん さつま芋の煮物 おかか和え	鶏肉 かつお節	うどん 片栗粉 さつま芋	白菜 人参 キャベツ 大根	醤油 醤油 塩
11 (火)	焼き鳥 大根の煮物 さつま汁	鶏肉	片栗粉 さつま芋	人参 大根 キャベツ 玉葱	醤油 醤油 みそ	26 (水)	豚肉と玉葱の焼き物 白菜の塩和え ふのお吸い物	豚肉 ふ		玉葱 白菜 人参 キャベツ	醤油 塩 塩
12 (水)	豆腐ハンバーグ 青菜のサラダ じゃが芋のスープ	豚ひき肉 豆腐	じゃが芋	玉葱 青菜 大根 白菜	ケチャップ 塩 醤油	27 (木)	鶏肉のくず焼き 青菜の和え物 ブロッコリーのみそ汁	鶏肉	片栗粉	大根 青菜 南瓜 ブロッコリー 白菜	醤油 塩 みそ
13 (木)	鶏肉と南瓜の焼き物 和風ポテトサラダ お吸い物	鶏肉 かつお節	じゃが芋	南瓜 人参 大根 青菜	醤油 塩 塩	28 (金)	豚じゃが 南瓜の青のり和え ひじきのサラダ	豚肉 青のり	じゃが芋	人参 南瓜 ひじき キャベツ 胡瓜	醤油 塩 醤油
14 (金)	豚肉のあん炒め のり和え さつま芋のみそ汁	豚肉 のり	油 片栗粉 さつま芋	人参 キャベツ 南瓜 白菜	塩 醤油 みそ	31 (月)	魚の醤油焼き オニオンサラダ とろとろスープ	魚	片栗粉	玉葱 キャベツ 大根 人参	醤油 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。

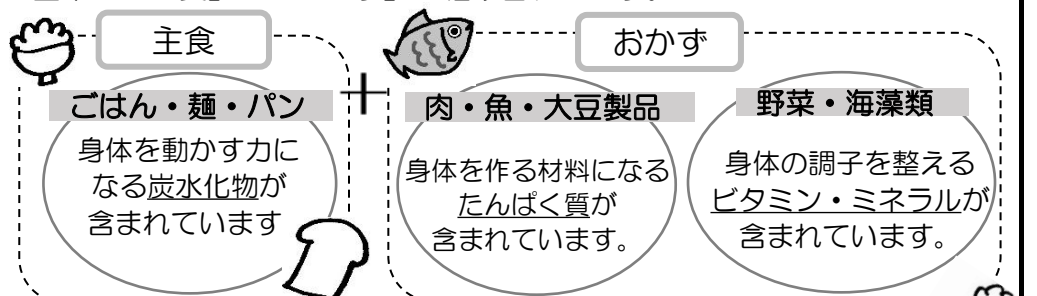
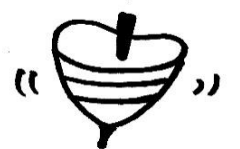
*コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。

・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。

【離乳食の栄養バランスって?】

離乳食の最初の一か月程度は「ならし期間」です。バランスなどを考えるのはその後からでも十分です。基本は「主食」+「おかず」の組み合わせです。



栄養バランスを整えることはもちろん大切ですが、嫌がるものを無理やり食べさせる必要はありません。

一日で揃わなくても、一週間程度でバランスがとれていれば大丈夫です。“楽しい食事”で食べることが好きになれたら嬉しいですね♪

