

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 (月)	カレイの塩焼き キャベツと人参のサラダ オニオンスープ	かれい	じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱	塩 塩 醤油	16 (火)	みそうどん カレイの照り焼き じゃが芋の和え物	かれい	うどん 片栗粉 じゃが芋	白菜 人参 大根	みそ 醤油 塩
2 (火)	八宝菜 南瓜のごま塩焼き のりゆかり和え	豚肉 のり	片栗粉 ごま	白菜 人参 南瓜 キャベツ 胡瓜	醤油 塩 ゆかり	17 (水)	鶏肉のケチャップ焼き ニ色和え 大根のスープ	鶏肉	さつま芋	人参 胡瓜 大根 白菜	ケチャップ 塩 醤油
3 (水)	鶏肉の磯辺焼き スティックさつま芋 椎茸だしのスープ	鶏肉 のり	片栗粉 さつま芋	玉葱 白菜 人参	醤油 塩	18 (木)	豚肉の醤油焼き 胡瓜のごま塩和え 玉葱と人参のみそ汁	豚肉	じゃが芋 ごま	胡瓜 白菜 玉葱 人参	醤油 塩 みそ
4 (木)	カレイの青のり焼き 大根の煮物 キャベツのすまし汁	かれい 青のり		大根 人参 キャベツ 南瓜	塩 醤油 醤油	19 (金)	焼き魚 南瓜の和え物 和風コーンスープ	かれい		南瓜 大根 コーン 白菜 人参	塩 醤油 塩
5 (金)	焼き鳥 おろし和え キャベツのみそ汁	鶏肉	片栗粉	人参 大根 胡瓜 キャベツ 白菜	醤油 醤油 みそ	20 (土)	鶏肉うどん スティック人参	鶏肉	うどん	キャベツ 大根 青菜 人参	醤油
6 (土)	麻婆豆腐 蒸し南瓜	豚ひき肉 豆腐	片栗粉	玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ	22 (月)	豆腐ハンバーグ 和風サラダ キャベツのみそ汁	豚ひき肉 豆腐		玉葱 大根 胡瓜 キャベツ 南瓜	ケチャップ 醤油 みそ
8 (月)	野菜たっぷりうどん さつま芋の煮物 キャベツの和え物	豚肉	うどん さつま芋	白菜 人参 キャベツ 大根	塩 醤油	24 (水)	鶏肉のくず焼き 胡瓜の和え物 人参のスープ	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	南瓜 胡瓜 キャベツ 人参	醤油 醤油 塩
9 (火)	豚肉と南瓜の煮物 ベイクドポテト 大根サラダ	豚肉	じゃが芋	南瓜 玉葱 大根 胡瓜	醤油 塩	25 (木)	カレイと大根の煮物 野菜炒め ごまみそ和え	かれい	油 ごま	大根 人参 青菜 白菜 南瓜	醤油 塩 みそ
10 (水)	カレイの醤油焼き 大根のきんぴら キャベツのお吸い物	かれい	油	大根 人参 キャベツ 玉葱	醤油 醤油 塩	26 (金)	鶏肉の炒め物 キャベツのサラダ 白菜のみそ汁	鶏肉	油 じゃが芋	大根 キャベツ 南瓜 白菜	醤油 塩 みそ
11 (木)	鶏肉の醤油焼き 南瓜の塩和え 玉葱のみそ汁	鶏肉		大根 南瓜 人参 玉葱 コーン	醤油 塩 みそ	27 (土)	豚ひき肉のケチャップ煮 粉ふき芋	豚ひき肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 青菜	ケチャップ
12 (金)	麻婆春雨 胡瓜の和え物 人参のスープ	豚ひき肉	春雨 さつま芋	玉葱 胡瓜 人参 大根	みそ 塩 醤油	29 (月)	鶏肉のおかか焼き ひじきの煮物 豆腐のお吸い物	鶏肉 かつお節 豆腐		人参 ひじき 大根 キャベツ 玉葱	醤油 醤油 塩
13 (土)	鶏肉と白菜の煮物 スティック大根	鶏肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油	30 (火)	豚ひき肉の炒め物 大根の和え物 玉葱のみそ汁	豚ひき肉	油	キャベツ 大根 白菜 玉葱 人参	塩 醤油 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。

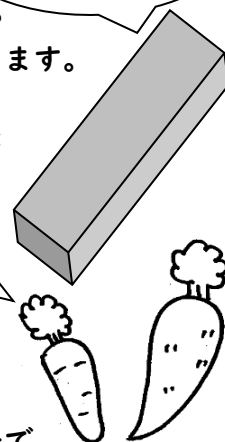


## 【手づかみ食べとは？】

手づかみ食べは“目と手と口の協調運動”で発達段階においてとても重要な過程です。目で大きさを確かめ、手で硬さや温度を感じ取り、どのくらいの力を加えるとつぶれるのかという体験や「自分で食べられた！」と達成感を味わうことができます。5本の指を使う「つかむ」から始まり、2～3本の指で「つまむ」、そして次第に手首を使ったスプーンなどの使用へと繋がっていきます。

赤ちゃんはまだ手指の力加減が上手にできません。手の平全体でぎゅっと握りしめるため、つぶれやすい芋類よりも、加熱しても弾力のある人参や大根、トーストなどが手づかみに向いています。

にぎりやすい  
スティック  
太さ1cm、  
長さ4cmが目安



※平たいものを指で挟んで持つようになったり、指先で小さなものをつまんだりなど、細かい動作もできるようになったら、小判型や団子型なども取り入れてみてはいかがでしょうか。  
※窒息・誤嚥事故防止のため、見守りながら行いましょう。