

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 じゃが芋	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 二色和え 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)	トマトチキンソテー さつま芋のサラダ 人参と南瓜のスープ	鶏肉	油 さつま芋	トマト キャベツ 人参 南瓜	塩 塩 醤油	18 (木)	豚肉の醤油焼き 胡瓜のごま塩和え 玉葱と人参のみぞ汁	豚肉 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)	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	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 キャベツのみぞ汁	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 ごまみぞ和え	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 白菜のみぞ汁	鶏肉 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 玉葱のみぞ汁	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 玉葱のみぞ汁	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。

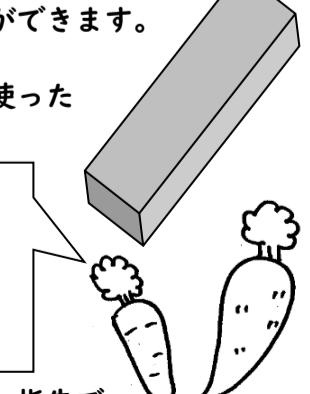


赤ちゃんはまだ手指の力加減が上手にできません。

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。



※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。