

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 (水)	塩うどん ふかし芋 人参の和え物	豚肉	うどん さつまい	白菜 大根 人参 青菜	塩 醤油	17 (金)	鶏肉のおろしだれがけ キャベツの塩和え うすくず汁	鶏肉 とろろ昆布	片栗粉 片栗粉	大根 玉葱 キャベツ 人参 白菜 南瓜	醤油 塩 醤油
2 (木)	カレイのあんかけ 青のり和え キャベツのみそ汁	かれい 青のり	片栗粉 じゃが芋	白菜 人参 キャベツ	醤油 塩 みそ	18 (土)	豚肉うどん スティック人参	豚肉	うどん	キャベツ 玉葱 青菜 人参	塩
3 (金)	豚肉のソテー 胡瓜のサラダ コーンスープ	豚肉	油	人参 胡瓜 キャベツ コーン 白菜 青菜	塩 醤油 塩	20 (月)	カレイの照り焼き ゆかり和え さつまい	かれい	片栗粉 さつまい	白菜 大根 人参	醤油 ゆかり みそ
4 (土)	豚肉と白菜の煮物 スティック大根	豚肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油	21 (火)	人参ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 さつまいの炒め物	鶏肉 豆腐	さつまい 油	人参 白菜 玉葱 南瓜	醤油 塩
6 (月)	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 とろろ昆布のすまし汁	鶏肉 とろろ昆布	さつまい	大根 ひじき 人参 白菜	ゆかり 醤油 醤油	22 (水)	豚肉と大根の醤油焼き 白菜の浅漬け じゃが芋のみそ汁	豚肉	じゃが芋	大根 白菜 人参 キャベツ	醤油 塩 みそ
7 (火)	豚肉のごま焼き おさつ和え 人参のスープ	豚肉	ごま さつまい	玉葱 白菜 人参 キャベツ	醤油 塩 醤油	23 (木)	鶏肉と白菜の煮物 粉ふき芋 胡瓜の和え物	鶏肉	さつまい じゃが芋	白菜 胡瓜 人参	塩 醤油
8 (水)	カレイの塩焼き さつまいのきんぴら 白菜のみそ汁	かれい	さつまい 油	人参 白菜 玉葱	塩 醤油 みそ	24 (金)	カレイの塩焼き キャベツのサラダ オニオンスープ	かれい		キャベツ 人参 玉葱 青菜	塩 醤油 塩
9 (木)	鶏肉とさつまいの焼き物 南瓜の和え物 白菜のお吸い物	鶏肉	さつまい	南瓜 キャベツ 白菜 玉葱	塩 醤油 塩	25 (土)	鶏肉の塩煮 スティック南瓜	鶏肉		白菜 人参 青菜 南瓜	塩
10 (金)	豚肉の醤油焼き 人参サラダ 野菜スープ	豚肉		キャベツ 人参 白菜 玉葱 コーン	醤油 塩 塩	27 (月)	鶏肉のみそ焼き 豆腐の煮物 大根のすまし汁	鶏肉 豆腐		玉葱 人参 大根 青菜	みそ 醤油 醤油
11 (土)	鶏肉のトマト煮 蒸し南瓜	鶏肉	じゃが芋	トマト 玉葱 人参 南瓜	醤油	28 (火)	椎茸だしのうどん さつまいのきんぴら 胡瓜の和え物	豚肉	うどん さつまい 油	白菜 人参 胡瓜 大根	醤油 醤油 塩
14 (火)	カレイのみそ焼き キャベツの和え物 南瓜のすまし汁	かれい	さつまい	キャベツ 南瓜 白菜	みそ 塩 醤油	29 (水)	鶏肉のくず焼き キャベツの醤油和え 白菜のスープ	鶏肉	片栗粉	人参 キャベツ 南瓜 白菜 玉葱	醤油 醤油 塩
15 (水)	鶏肉の青のり焼き 白菜の塩和え 大根のお吸い物	鶏肉 青のり		南瓜 白菜 人参 大根 キャベツ	醤油 塩 塩	30 (木)	カレイのソテー 人参しりしりサラダ お芋のスープ	かれい	油 さつまい	人参 キャベツ 白菜	塩 塩 醤油
16 (木)	豚肉と玉葱の焼き物 大根の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐		玉葱 大根 キャベツ 人参	塩 醤油 みそ	31 (金)	鶏肉の醤油焼き のり和え キャベツのみそ汁	鶏肉 のり		人参 白菜 玉葱 キャベツ 青菜	醤油 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。



【旬の食材から四季を感じる ～秋が旬のさつまい～】

秋といえば、食欲の秋！旬の美味しい食材がたくさんありますね♪日本には四季の変化があり、畑で育つ野菜も四季により変化しています。

例えば、秋の野菜はさつまいやお米のように、これから訪れる寒い冬に向けてエネルギーを蓄えるために、でんぷん質が多いことが特徴です。特にさつまいは、やさしい甘さが赤ちゃんにも食べやすく離乳食に大活躍！そこで、手づかみ食べにぴったりな『さつまいのおやき』のレシピを紹介しませう♪後期以降の赤ちゃんにおすすめです！

※また、窒息・誤嚥事故防止のため、食べている様子を見守りましょう。

★さつまいのおやき★

【材料】

【作り方】

さつまい：60g

片栗粉：小さじ1

水：小さじ2

①さつまいの皮を剥き、柔らかくなるまで茹でる。

②熱いうちにつぶし、片栗粉と水を加えて混ぜる。

③スティック状などに成形し、フライパンで両面に少し焼き目がつく程度に焼く。

