

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 (土)	豚肉のトマト煮 スティックじゃが芋	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 人参 キャベツ	醤油	17 (月)	おでん 人参の塩炒め キャベツと青菜の和え物	鶏肉 豆腐 油		大根 人参 白菜 キャベツ 青菜	醤油 塩 醤油
4 (火)	豚肉の照り焼き キャベツの和え物 人参のすまし汁	豚肉	さつま芋 片栗粉	キャベツ 南瓜 人参 白菜	醤油 塩 醤油	18 (火)	みそうどん 焼きじゃが芋 白和え	豚肉 豆腐	うどん じゃが芋	キャベツ 白菜 人参	みそ 醤油
5 (水)	鶏肉のゆかり焼き 白菜のごま和え 大根のみそ汁	鶏肉	ごま じゃが芋	玉葱 白菜 南瓜 大根	ゆかり 醤油 みそ	19 (水)	カレイの青のり焼き 白菜の和え物 ブロッコリーのお吸い物	かれい 青のり		白菜 人参 ブロッコリー 大根	塩 醤油 塩
6 (木)	カレイの塩焼き 大根の醤油和え 玉葱のお吸い物	かれい	じゃが芋	大根 玉葱 人参	塩 醤油 塩	20 (木)	鶏肉の焼き物 さつま芋のサラダ 人参のスープ	鶏肉	さつま芋	キャベツ 白菜 人参 大根	醤油 塩 塩
7 (金)	鶏肉のあんかけ 白菜のお浸し 南瓜のすまし汁	鶏肉	片栗粉	大根 白菜 人参 南瓜 青菜	醤油 塩 醤油	21 (金)	豚肉の塩焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	豚肉	じゃが芋	人参 ひじき 大根 キャベツ	塩 醤油 みそ
8 (土)	豚ひき肉のみそ煮 蒸し南瓜	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ	22 (土)	鶏肉のそぼろ煮 スティック人参	鶏ひき肉	じゃが芋	玉葱 大根 人参	醤油
10 (月)	鶏肉のくず焼き 和え物 白菜のみそ汁	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	大根 キャベツ 人参 白菜	塩 醤油 みそ	25 (火)	筑前煮 さつま芋の煮物 人参の塩和え	鶏肉	さつま芋	大根 人参 キャベツ	醤油 塩
11 (火)	豚肉の磯焼き 豆腐の炒り煮 うすくず汁	豚肉 のり 豆腐 とろろ昆布	油 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ 青菜	醤油 醤油 塩 醤油	26 (水)	焼き魚 南瓜の和え物 大根のお吸い物	かれい	さつま芋	南瓜 大根 人参	塩 醤油 塩
12 (水)	カレイのみそ煮 人参のきんぴら おかか和え	かれい かつお節	油	人参 青菜 キャベツ 南瓜	みそ 醤油 塩	27 (木)	醤油うどん 粉ふき芋 大根のゆかり漬け	豚肉	うどん じゃが芋	キャベツ 大根 人参	醤油 ゆかり
13 (木)	豚肉の煮物 野菜炒め キャベツの塩和え	豚肉	じゃが芋 油	玉葱 人参 青菜 キャベツ 大根	醤油 塩 塩	28 (金)	鶏肉のおかか焼き 豆腐の煮物 けんちん汁	鶏肉 かつお節 豆腐		キャベツ 人参 大根 青菜	醤油 塩 醤油
14 (金)	カレイの醤油焼き 大根の和え物 お吸い物	かれい	じゃが芋	大根 人参 玉葱	醤油 醤油 塩	29 (土)	豚じゃが 蒸し人参	豚肉	じゃが芋	玉葱 青菜 人参	醤油
15 (土)	豚ひき肉の煮物 スティック大根	豚ひき肉	じゃが芋	玉葱 人参 大根	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。



【離乳食取り分けテクニック☆】

大人の料理の調理中に取り分けて、赤ちゃん用の離乳食を作ると、時間がぐんと節約でき、食材も無駄になりにくく経済的です。さらに、毎日赤ちゃんだけの別メニューを作らなくちゃ…というご家庭の負担も軽減できます。

《取り分け離乳食の基本手順》



- ①赤ちゃんも食べられる食材を使う。
- ②調理途中(味付け前)に取り分ける。
(材料を切った後や、柔らかく茹でた後など)
- ③赤ちゃんが食べやすい形状に調理する。
(裏ごしする、すりつぶす、刻む、とろみをつけるなど)

離乳食も完了期に近づくと、料理にお湯を足す、食材をお湯で洗うなどで、味を薄める方法もあります。

みそ汁の場合、2～3倍に薄めるのが目安です。