

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 白菜 人参	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 大根のみぞ汁	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	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 キャベツのみぞ汁	豚肉	じゃが芋	人参 ひじき 大根 キャベツ	塩 醤油 みそ
8 (土)	豚ひき肉のみぞ煮 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 白菜のみぞ汁	鶏肉	片栗粉	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)	カレイのみぞ煮 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)	豚じやが 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。

