

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)	カレイの照り焼き 大根のごま塩炒め さつま汁	かれい	片栗粉 ごま 油 さつま芋	大根 人参 白菜	醤油 塩 みそ	15 (月)	鶏肉のおかか炒め 白和え みそけんちん汁	鶏肉 かつお節 ★豆腐 油	キャベツ 青菜 人参 大根 白菜	醤油 醤油 みそ	
2 (火)	鶏肉の青のり焼き 炒り豆腐 南瓜のお吸い物	鶏肉 青のり ★豆腐	油	キャベツ 人参 南瓜 白菜	醤油 醤油 塩	16 (火)	醤油うどん 粉ふき芋 胡瓜の和え物	豚肉 うどん じゃが芋	白菜 人参 胡瓜 大根	醤油 塩	
3 (水)	豚肉のごまみそ焼き 大根の和え物 ブロッコリーのすまし汁	豚肉	ごま	玉葱 大根 キャベツ ブロッコリー 人参	みそ 醤油 醤油	17 (水)	豚肉のケチャップ焼き さつま芋のサラダ ミネストローネ	豚肉 さつま芋	玉葱 キャベツ 白菜 人参 トマト	ケチャップ 塩 醤油	
4 (木)	麻婆豆腐 さつま芋の煮物 青菜のナムル	★豆腐 豚ひき肉	片栗粉 さつま芋	キャベツ 青菜 人参	みそ 醤油	18 (木)	カレイのごま焼き ひじきの煮物 うすくず汁	かれい とろろ昆布 片栗粉	ひじき 人参 白菜 大根 青菜	塩 醤油 塩	
5 (金)	カレイの醤油焼き 人参しりしりサラダ 大根スープ	かれい		人参 キャベツ 大根 青菜	醤油 塩 塩	19 (金)	鶏ひき肉の炒め物 キャベツのサラダ 白菜のスープ	鶏ひき肉 じゃが芋 油	キャベツ 南瓜 白菜 青菜	醤油 塩 塩	
6 (土)	肉じゃが スティックおさつ	豚肉	じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参	醤油	20 (土)	豚肉のみそ煮 スティック南瓜	豚肉	玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ	
8 (月)	鶏肉のゆかり焼き 白菜の磯和え じゃが芋のみそ汁	鶏肉 のり	じゃが芋	大根 白菜 人参 キャベツ	ゆかり 醤油 みそ	22 (月)	鶏肉の照り焼き 白菜の浅漬け キャベツのみそ汁	鶏肉 さつま芋 片栗粉 ふ	白菜 人参 キャベツ	醤油 塩 みそ	
9 (火)	八宝菜 豆腐の煮物 大根の塩和え	豚肉 ★豆腐	片栗粉 じゃが芋	白菜 人参 大根 青菜	醤油 塩 塩	23 (火)	カレイのみそ焼き 野菜の塩炒め のり入りすまし汁	かれい のり 油	玉葱 人参 白菜 大根	みそ 塩 醤油	
10 (水)	あんかけうどん 蒸し南瓜 おさつ和え	鶏肉	うどん 片栗粉 さつま芋	白菜 人参 南瓜 キャベツ	塩 醤油	24 (水)	食パン 鶏肉のポトフ 型抜き野菜 おさつサラダ	鶏肉 じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参 大根 ブロッコリー	醤油 塩	
11 (木)	カレイの塩焼き 白菜の醤油和え みそ汁	かれい		白菜 大根 キャベツ 人参	塩 醤油 みそ	25 (木)	治部煮 焼きじゃが芋 キャベツの醤油和え	鶏肉 じゃが芋	白菜 人参 キャベツ 胡瓜	醤油 醤油	
12 (金)	人参ごはん 鶏肉のポトフ 南瓜のサラダ	鶏肉	じゃが芋	人参 キャベツ 南瓜 青菜	醤油 塩	26 (金)	カレイの青のり焼き 人参の煮物 玉葱のお吸い物	かれい 青のり	人参 青菜 玉葱 キャベツ	塩 醤油 塩	
13 (土)	みそうどん スティック大根	鶏肉	うどん 片栗粉	キャベツ 人参 青菜 大根	みそ	27 (土)	鶏肉と大根の煮物 スティック人参	鶏肉	大根 白菜 青菜 人参	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

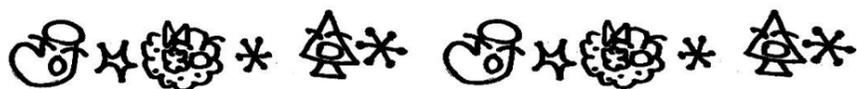
→ かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。

*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。

・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品
(みんなのき三室戸こども園12月現在)



【電子レンジ活用のコツ！】

電子レンジは、少量の食材の調理に向いており、
離乳食にぴったりです！

コツをつかんで上手に活用しましょう♪



コツ1：水分を加える

電子レンジは食材中の水分を振動させることで発生する、摩擦熱によって温まります。食材の水分が少ないとパサついたり、加熱にムラがでたりします。冷凍保存しておいた離乳食は、水や出汁をかけて加熱するとしっとり仕上がります♪

コツ2：時間は短めに設定する

加熱しすぎると、食材が固くなり、食感が変わってしまいます。様子を見ながら少しずつ加熱時間をプラスしましょう。

コツ3：ラップを上手く使い分ける

水分の多いものはふんわりかけ、少ないものはぴったりかけます。カラッと仕上げたいときはラップをかけずに加熱します。

コツ4：時々かき混ぜる

中央部分が加熱されやすいため、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぎましょう。

コツ5：大きさを揃えてカットする

大きさを均等にし、耐熱皿に食材を等間隔に置きましょう。