

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		血や肉や骨 になるもの	熱と力に 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	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料 など
2 (月)	治部煮 粉ふき芋 キャベツのごま塩和え	鶏肉	片栗粉 じゃが芋 ごま	白菜 人参 キャベツ 大根	醤油 塩	16 (月)	カレイのみそ煮 野菜のごま炒め のりゆかり和え	かれい のり	ごま 油	玉葱 人参 白菜 南瓜	みそ 塩 ゆかり
3 (火)	豚肉のゆかり焼き 白菜のごま和え 人参のみそ汁	豚肉	ごま	キャベツ 白菜 南瓜 人参 大根	ゆかり 醤油 みそ	17 (火)	鶏肉の青のり焼き 豆腐の炒り煮 大根のお吸い物	鶏肉 青のり ★豆腐	油	キャベツ 人参 大根 白菜	醤油 醤油 塩
4 (水)	鶏肉のおかか焼き ひじきの煮物 南瓜の和風スープ	鶏肉 かつお節		玉葱 ひじき 人参 南瓜 白菜	醤油 醤油 塩	18 (水)	おろしハンバーグ 白菜の和え物 ごまみそ汁	豚ひき肉	じゃが芋 ごま	大根 玉葱 白菜 人参 キャベツ	醤油 塩 みそ
5 (木)	醤油うどん カレイの醤油焼き 南瓜のサラダ	かれい	うどん	白菜 大根 南瓜 キャベツ	醤油 醤油 塩	19 (木)	塩うどん ふかし芋 ひじきの和え物	豚肉	うどん さつま芋	キャベツ 人参 ひじき 白菜 コーン	塩 醤油
6 (金)	鶏肉のそぼろ炒め 青のり和え 大根のみそ汁	鶏ひき肉 青のり	油 片栗粉	人参 白菜 南瓜 大根 玉葱	醤油 塩 みそ	20 (金)	カレイの塩焼き 大根の和え物 白菜のみそ汁	かれい	じゃが芋	大根 白菜 玉葱	塩 醤油 みそ
7 (土)	豚肉のそぼろ煮 スティック大根	豚ひき肉	じゃが芋	玉葱 人参 大根	塩	21 (土)	豚ひき肉のみそ煮 スティック人参	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 南瓜 青菜 人参	みそ
9 (月)	カレイのみそ焼き 白菜の白和え とろろ昆布のすまし汁	かれい ★豆腐 とろろ昆布		白菜 人参 キャベツ 大根	みそ 醤油 醤油	24 (火)	鶏肉のポトフ スティック南瓜 キャベツのサラダ	鶏肉		ブロッコリー 人参 南瓜 キャベツ 玉葱	醤油 塩
10 (火)	豚肉と玉葱の炒め物 和風ポテトサラダ みそ汁	豚肉 かつお節	油 じゃが芋	玉葱 人参 大根 コーン	醤油 塩 みそ	25 (水)	豚肉の焼き物 豆腐の煮物 人参のみそ汁	豚肉 ★豆腐		大根 南瓜 人参 白菜	醤油 醤油 みそ
12 (木)	鶏肉の塩焼き 大根サラダ ミネストローネ	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 大根 人参 トマト 玉葱	塩 醤油 塩	26 (木)	鶏肉のくず焼き 和え物 すまし汁	鶏肉	片栗粉 さつま芋	大根 胡瓜 人参 玉葱	塩 醤油 醤油
13 (金)	豚肉の醤油焼き キャベツのみそ和え お吸い物	豚肉		大根 キャベツ ブロッコリー 白菜 人参	醤油 みそ 塩	27 (金)	カレイの塩だれ焼き さつま芋の和え物 和風コーンスープ	かれい	さつま芋	人参 コーン 白菜 青菜	塩 醤油 塩
14 (土)	鶏肉の煮物 蒸し南瓜	鶏肉		白菜 人参 青菜 南瓜	醤油	28 (土)	鶏じゃが スティックおさつ	鶏肉	じゃが芋 さつま芋	人参 玉葱	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2月現在)

【離乳食後期～手づかみ食べについて～】

離乳食が進み、後期頃になると、食材の形も大きくなり、食事の中で噛む機会も増えてきます。

食材の柔らかさが発達段階に合っているかを確認めるときは、
食べている口元をチェックしてみましょう。口をもぐもぐと動かしてからごっくんと飲み込んでいれば、舌や歯が上手に使えています。丸飲みしているようであれば、噛めるような工夫を
していきましょう。

《調理法のポイント！》

★手づかみしやすい大きさにする

スティック野菜・ハンバーグ・小さいおにぎり・
スティック食パンなど、丸飲みではなく噛み切っ
てつぶさないと飲み込めない大きさにします。

★歯茎でつぶしやすい固さにする

完熟したバナナくらいの固さが目安です。

