

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。

## 【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みましょう。

## 《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。

