

| 日         | 献立                               | 材 料                 |                 |                            |                  | 日         | 献立                                | 材 料            |                        |                            |                      |
|-----------|----------------------------------|---------------------|-----------------|----------------------------|------------------|-----------|-----------------------------------|----------------|------------------------|----------------------------|----------------------|
|           |                                  | 血や肉や骨<br>になるもの      | 熱と力に<br>なるもの    | 体の調子を<br>整えるもの             | 調味料<br>など        |           |                                   | 血や肉や骨<br>になるもの | 熱と力に<br>なるもの           | 体の調子を<br>整えるもの             | 調味料<br>など            |
| 1<br>(水)  | 鶏肉のおかか焼き<br>白菜の塩和え<br>のり入りお吸い物   | 鶏肉 かつお節<br><br>のり   |                 | 大根<br>白菜 南瓜<br>キャベツ 人参     | 醤油<br>塩<br>塩     | 16<br>(木) | カレイの煮物<br>人参のきんぴら<br>青のり和え        | かれい<br><br>青のり | 油<br>じゃが芋              | 人参 青菜<br>白菜                | 醤油<br>醤油<br>みそ       |
| 2<br>(木)  | 豚肉と玉葱の塩焼き<br>胡瓜のサラダ<br>大根のスープ    | 豚肉                  |                 | 玉葱<br>胡瓜 人参<br>大根 白菜       | 塩<br>醤油<br>塩     | 17<br>(金) | 鶏肉のあんかけうどん<br>蒸し人参<br>キャベツの塩和え    | 鶏肉             | うどん 片栗粉                | 白菜<br>人参<br>キャベツ 大根        | 醤油<br><br>塩          |
| 3<br>(金)  | カレイの照り焼き<br>キャベツの和え物<br>じゃが芋のみそ汁 | かれい                 | 片栗粉<br><br>じゃが芋 | キャベツ 大根<br>玉葱              | 醤油<br>塩<br>みそ    | 18<br>(土) | 豚肉と白菜の煮物<br>スティック大根               | 豚肉             |                        | 白菜 人参 青菜<br>大根             | 醤油                   |
| 4<br>(土)  | 塩うどん<br><br>蒸し大根                 | 豚肉                  | うどん             | キャベツ 人参<br>青菜<br>大根        | 塩                | 20<br>(月) | ハ宝菜<br>青菜の炒め物<br>さつま芋のごまナムル       | 豚肉             | 片栗粉<br>油<br>さつま芋<br>ごま | 白菜 人参<br>青菜 大根<br>胡瓜       | 醤油<br>塩<br>醤油        |
| 6<br>(月)  | 鶏肉の塩焼き<br>白菜のごま和え<br>大根のすまし汁     | 鶏肉                  | ごま<br>さつま芋      | キャベツ<br>白菜 人参<br>大根        | 塩<br>醤油<br>醤油    | 21<br>(火) | カレイのちゃんちゃん焼き<br>白菜の和え物<br>大根のすまし汁 | かれい            |                        | 白菜 人参<br>大根 青菜             | みそ<br>醤油<br>醤油       |
| 7<br>(火)  | 豚肉の醤油焼き<br>磯和え<br>南瓜のお吸い物        | 豚肉<br>のり            | じゃが芋            | 玉葱<br>キャベツ<br>南瓜 人参        | 醤油<br>醤油<br>塩    | 22<br>(水) | 鶏肉のゆかり焼き<br>ひじきの煮物<br>玉葱のみそ汁      | 鶏肉             | さつま芋                   | 大根<br>ひじき 人参<br>玉葱         | ゆかり<br>醤油<br>みそ      |
| 8<br>(水)  | 鶏肉のケチャップ焼き<br>オニオンサラダ<br>コーンスープ  | 鶏肉                  | じゃが芋            | 人参<br>玉葱<br>コーン 白菜<br>キャベツ | ケチャップ<br>塩<br>醤油 | 23<br>(木) | ハンバーグ<br><br>キャベツのサラダ<br>青菜のスープ   | 豚ひき肉<br>豆腐     |                        | 玉葱<br><br>キャベツ 南瓜<br>青菜 人参 | ケチャップ<br><br>塩<br>醤油 |
| 9<br>(木)  | カレイのみそ焼き<br>おかか和え<br>さつま汁        | かれい<br>かつお節         | さつま芋            | 白菜 人参<br>大根                | みそ<br>醤油<br>みそ   | 24<br>(金) | 鶏肉と大根の煮物<br>南瓜の塩焼き<br>白和え         | 鶏肉<br><br>豆腐   |                        | 大根<br>南瓜<br>白菜 青菜          | 醤油<br>塩<br>醤油        |
| 10<br>(金) | 豚肉のトマト煮<br>焼き芋<br>ごま塩サラダ         | 豚肉                  | さつま芋<br>ごま      | トマト 人参<br><br>キャベツ 大根      | 醤油<br><br>塩      | 25<br>(土) | 豚肉のトマトそばろ煮<br><br>粉ふき芋            | 豚ひき肉           | じゃが芋                   | 玉葱 人参 青菜<br>トマト            | 醤油                   |
| 11<br>(土) | 鶏肉の塩煮<br>スティック人参                 | 鶏肉                  |                 | 白菜 大根 青菜<br>人参             | 塩                | 27<br>(月) | カレイの塩焼き<br>南瓜のマッシュサラダ<br>オニオンスープ  | かれい            |                        | 南瓜 人参<br>玉葱 青菜             | 塩<br>塩<br>醤油         |
| 13<br>(月) | 豚肉の青のり焼き<br>人参の煮物<br>うすくず汁       | 豚肉 青のり<br><br>とろろ昆布 | 片栗粉             | 玉葱<br>人参 青菜<br>白菜 大根       | 塩<br>醤油<br>塩     | 28<br>(火) | 豚肉の醤油うどん<br>ふかし芋<br>白菜の塩和え        | 豚肉             | うどん<br>さつま芋            | キャベツ コーン<br><br>白菜 大根      | 醤油<br><br>塩          |
| 14<br>(火) | 鶏肉の醤油炒め<br>南瓜の和え物<br>青菜のみそ汁      | 鶏肉                  | 油               | キャベツ<br>南瓜 人参<br>青菜 玉葱     | 醤油<br>塩<br>みそ    | 30<br>(木) | 豚肉と玉葱の炒め物<br>ゆかり和え<br>人参のスープ      | 豚肉             | 油<br>じゃが芋              | 玉葱<br>キャベツ<br>人参 白菜        | 塩<br>ゆかり<br>醤油       |
| 15<br>(水) | 鶏肉のくず焼き<br>春野菜の和え物<br>青菜のすまし汁    | 鶏肉                  | 片栗粉<br>じゃが芋     | 大根<br>キャベツ<br>青菜 人参        | 醤油<br>塩<br>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。



## 【離乳食を始めるにあたって】

食べることが楽しいと感じる体験は赤ちゃんのころから大切です。

赤ちゃんは家族の人たちの表情をよく見ています。

まわりのみんなが楽しそうに食事をしたり、笑顔で言葉かけをしたりすることで、「食事の時間は楽しい」と感じられるようになります。

## 【離乳食のおやつについて】

厚生労働省において策定された「授乳と離乳の支援ガイド」に基づいて、平成22年4月より離乳食のおやつの提供はありません。

理由は乳児期の内臓器官への負担を軽減することにあります。

昼食に関しては、それぞれの子どもの成長や発達状況に合わせた食事を、ご家庭と連携を取りながら進めています。

