

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
1 (水)	鶏肉のおかか焼き 白菜の塩和え のり入りお吸い物	鶏肉 かつお節 のり		大根 白菜 南瓜 キャベツ 人参	醤油 塩 塩	16 (木)	カレイの煮物 人参のきんぴら 青のり和え	かれい 青のり	油 じゃが芋	人参 青菜 白菜	醤油 醤油 みそ
2 (木)	豚肉と玉葱の塩焼き 胡瓜のサラダ 大根のスープ	豚肉		玉葱 胡瓜 人参 大根 白菜	塩 醤油 塩	17 (金)	鶏肉のあんかけうどん 蒸し人参 キャベツの塩和え	鶏肉	うどん 片栗粉	白菜 人参 キャベツ 大根	醤油 塩
3 (金)	カレイの照り焼き キャベツの和え物 じゃが芋のみそ汁	かれい	片栗粉 じゃが芋	キャベツ 大根 玉葱	醤油 塩 みそ	18 (土)	豚肉と白菜の煮物 スティック大根	豚肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油
4 (土)	塩うどん 蒸し大根	豚肉	うどん	キャベツ 人参 青菜 大根	塩	20 (月)	八宝菜 青菜の炒め物 さつま芋のごまナムル	豚肉	片栗粉 油 さつま芋 ごま	白菜 人参 青菜 大根 胡瓜	醤油 塩 醤油
6 (月)	鶏肉の塩焼き 白菜のごま和え 大根のすまし汁	鶏肉	ごま さつま芋	キャベツ 白菜 人参 大根	塩 醤油 醤油	21 (火)	カレイのちゃんちゃん焼き 白菜の和え物 大根のすまし汁	かれい		白菜 人参 大根 青菜	みそ 醤油 醤油
7 (火)	豚肉の醤油焼き 磯和え 南瓜のお吸い物	豚肉 のり	じゃが芋	玉葱 キャベツ 南瓜 人参	醤油 醤油 塩	22 (水)	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 玉葱のみそ汁	鶏肉	さつま芋	大根 ひじき 人参 玉葱	ゆかり 醤油 みそ
8 (水)	鶏肉のケチャップ焼き オニオンサラダ コーンスープ	鶏肉	じゃが芋	人参 玉葱 コーン 白菜 キャベツ	ケチャップ 塩 醤油	23 (木)	ハンバーグ キャベツのサラダ 青菜のスープ	豚ひき肉 豆腐		玉葱 キャベツ 南瓜 青菜 人参	ケチャップ 塩 醤油
9 (木)	カレイのみそ焼き おかか和え さつま汁	かれい かつお節	さつま芋	白菜 人参 大根	みそ 醤油 みそ	24 (金)	鶏肉と大根の煮物 南瓜の塩焼き 白和え	鶏肉 豆腐		大根 南瓜 白菜 青菜	醤油 塩 醤油
10 (金)	豚肉のトマト煮 焼き芋 ごま塩サラダ	豚肉	さつま芋 ごま	トマト 人参 キャベツ 大根	醤油 塩	25 (土)	豚肉のトマトそばろ煮 粉ふき芋	豚ひき肉	じゃが芋	玉葱 人参 青菜 トマト	醤油
11 (土)	鶏肉の塩煮 スティック人参	鶏肉		白菜 大根 青菜 人参	塩	27 (月)	カレイの塩焼き 南瓜のマッシュサラダ オニオンスープ	かれい		南瓜 人参 玉葱 青菜	塩 塩 醤油
13 (月)	豚肉の青のり焼き 人参の煮物 うすくず汁	豚肉 青のり とろろ昆布	片栗粉	玉葱 人参 青菜 白菜 大根	塩 醤油 塩	28 (火)	豚肉の醤油うどん ふかし芋 白菜の塩和え	豚肉	うどん さつま芋	キャベツ コーン 白菜 大根	醤油 塩
14 (火)	鶏肉の醤油炒め 南瓜の和え物 青菜のみそ汁	鶏肉	油	キャベツ 南瓜 人参 青菜 玉葱	醤油 塩 みそ	30 (木)	豚肉と玉葱の炒め物 ゆかり和え 人参のスープ	豚肉	油 じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参 白菜	塩 ゆかり 醤油
15 (水)	鶏肉のくず焼き 春野菜の和え物 青菜のすまし汁	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	大根 キャベツ 青菜 人参	醤油 塩 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。

