

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 (金)	鶏肉の照り焼き 二色和え キャベツのみそ汁	鶏肉	片栗粉	南瓜 胡瓜 大根 キャベツ 人参	醤油 塩 みそ	19 (火)	鶏肉の塩炒め 豆腐の煮物 大根のみそ汁	鶏肉 豆腐	じゃが芋 油	人参 大根 青菜	塩 醤油 みそ
2 (土)	豚肉のそぼろみそ煮 蒸し南瓜	豚ひき肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ	20 (水)	八宝菜うどん 焼き芋 胡瓜のナムル	豚肉	うどん 片栗粉 さつま芋 ごま	白菜 人参 胡瓜 大根	醤油 塩
7 (木)	カレイのみそ煮 野菜炒め ゆかり和え	かれい	油 じゃが芋	玉葱 人参 白菜	みそ 醤油 ゆかり	21 (木)	鶏肉と玉葱の焼き物 白菜の白和え うすくず汁	鶏肉 豆腐 とろろ昆布		玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	醤油 醤油 塩
8 (金)	鶏肉の塩くず焼き キャベツの和え物 豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐	片栗粉	玉葱 キャベツ 南瓜 人参	塩 醤油 醤油	22 (金)	鶏そぼろ炒め おほかサラダ 和風コーンスープ	鶏ひき肉 かつお節	油 じゃが芋	人参 キャベツ コーン 白菜 南瓜	塩 醤油 塩
9 (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	23 (土)	鶏じゃが スティック人参	鶏ひき肉	じゃが芋	玉葱 大根 人参	醤油
11 (月)	豚肉の醤油焼き 青のり和え キャベツのお吸い物	豚肉 青のり		玉葱 白菜 人参 キャベツ 大根	醤油 塩 醤油	25 (月)	カレイの磯焼き 白菜のごま和え 大根のみそ汁	かれい のり	じゃが芋 ごま	白菜 大根 人参	醤油 醤油 塩
12 (火)	カレイのソテー 人参サラダ ミネストローネ	かれい	片栗粉 油 じゃが芋	人参 キャベツ トマト 玉葱	塩 醤油 醤油	26 (火)	みそうどん スティック南瓜 人参の和え物	豚ひき肉	うどん	キャベツ 南瓜 人参 玉葱	みそ 醤油
13 (水)	豚肉のみそ焼き 玉葱の和え物 ごまのスープ	豚肉	じゃが芋 ごま	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参	みそ 醤油 醤油	27 (水)	人参ごはん 鶏肉のみそ煮込み 千草和え	鶏肉	じゃが芋 春雨	人参 白菜 キャベツ 青菜	みそ 醤油
14 (木)	じゃが芋のお焼き 白菜の塩和え 椎茸だしのすまし汁	豚ひき肉 豆腐	じゃが芋	白菜 大根 キャベツ 人参	醤油 塩 醤油	28 (木)	豚肉の青のり焼き 炒り豆腐 さつま芋のスープ	豚肉 青のり 豆腐	油 さつま芋	玉葱 人参 キャベツ	醤油 醤油 塩
15 (金)	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 白菜のみそ汁	鶏肉		大根 ひじき 人参 白菜 南瓜	ゆかり 醤油 みそ	29 (金)	カレイの塩焼き 白菜の浅漬け キャベツのすまし汁	かれい		白菜 大根 キャベツ 人参	塩 塩 醤油
16 (土)	鶏肉の醤油煮 粉ふき芋	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参	醤油	30 (土)	豚肉と新玉葱の塩焼き 春雨の和え物 とろろ昆布のみそ汁	豚肉 とろろ昆布	春雨	玉葱 白菜 人参 キャベツ 青菜	塩 醤油 みそ
18 (月)	カレイの醤油焼き 南瓜のサラダ じゃが芋のスープ	かれい	じゃが芋	南瓜 人参 キャベツ	醤油 塩 塩	<p>《素材そのものの味を大切に》</p> <p>人は舌にある「味蕾（みらい）」というセンサーで味を感じ取ります。赤ちゃんには大人の1.3倍の味蕾が存在し、薄味でもしっかりと味を感じるできるようになっています。赤ちゃんの頃から大人がおいしいと思う味付けにすると、未熟な消化器官に負担がかかります。</p> <p>また、人の味覚は3歳までに形成されると言われ、小さい頃から濃い味に慣れると嗜好が偏り、その後の食習慣に影響を与えてしまいます。</p> <p>離乳食を進めるときは素材のそのものの味を大切にし、薄味を心がけましょう。 必ず全ての料理を味付けする必要はありません。 例えば人参は蒸すととても甘く、大根はどこか塩味を感じます。素材そのものの味に親しんで、好きなものが増えると嬉しいですね。</p>					

《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。

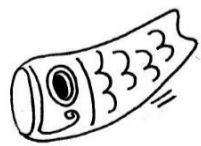
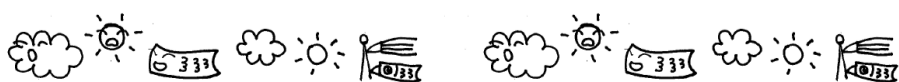
*煮物、汁物のだし汁

→ 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。



離乳食を進めるときは素材のそのものの味を大切にし、薄味を心がけましょう。
必ず全ての料理を味付けする必要はありません。
例えば人参は蒸すととても甘く、大根はどこか塩味を感じます。素材そのものの味に親しんで、好きなものが増えると嬉しいですね。