

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 (水)	カレイの塩焼き ポテトサラダ ミネストローネ	かれい	じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱 トマト	塩 塩 醤油	16 (木)	鶏肉のおかか焼き 人参の和え物 大根のすまし汁	鶏肉 かつお節	じゃが芋	人参 胡瓜 大根 青菜	醤油 塩 醤油
2 (木)	豚肉のケチャップ焼き 南瓜の和え物 じゃが芋のみそ汁	豚肉	じゃが芋	玉葱 南瓜 人参 キャベツ	ケチャップ 塩 みそ	17 (金)	豚肉のごま焼き さつま芋のサラダ 人参のスープ	豚肉	ごま さつま芋	玉葱 白菜 人参 キャベツ	塩 塩 醤油
3 (金)	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 白菜の和風スープ	鶏肉		キャベツ ひじき 南瓜 白菜 大根	ゆかり 醤油 塩	18 (土)	鶏肉と白菜の煮物 スティック大根	鶏肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油
4 (土)	みそうどん 粉ふき芋	豚ひき肉	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 大根	みそ	21 (火)	鶏肉の塩焼き 大根の醤油和え ごまみそ汁	鶏肉	ごま	キャベツ 大根 白菜 玉葱 人参	塩 醤油 みそ
6 (月)	豚肉の醤油焼き お芋のサラダ 玉葱のお吸い物	豚肉	さつま芋	人参 キャベツ 玉葱 白菜	醤油 塩 塩	22 (水)	豚肉の青のり焼き 豆腐の煮物 じゃが芋のお吸い物	豚肉 青のり 豆腐	じゃが芋	大根 人参 キャベツ	醤油 醤油 塩
7 (火)	人参ごはん カレイのトマトソースがけ ポトフ	かれい	片栗粉 じゃが芋	人参 トマト 玉葱 キャベツ	塩 醤油	23 (木)	鶏肉うどん 蒸し南瓜 おかか和え	鶏肉 かつお節	うどん	白菜 人参 南瓜 キャベツ 胡瓜	塩 醤油
8 (水)	醤油うどん じゃが芋ののり塩焼き 玉葱の和え物	鶏肉 青のり	うどん じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参	醤油 塩 塩	24 (金)	カレイの焼き物 南瓜のサラダ コーンスープ	かれい	さつま芋	南瓜 白菜 コーン キャベツ	塩 醤油 塩
9 (木)	豚肉と玉葱の焼き物 春雨サラダ キャベツのスープ	豚肉	春雨	玉葱 白菜 胡瓜 キャベツ 人参	塩 醤油 塩	25 (土)	豚ひき肉のトマト煮 スティックじゃが芋	豚ひき肉	じゃが芋	トマト 玉葱 青菜 人参	醤油
10 (金)	鶏肉の醤油焼き キャベツの塩和え 白菜のみそ汁	鶏肉		大根 キャベツ 人参 白菜 玉葱	醤油 塩 みそ	27 (月)	鶏肉とキャベツの焼き物 さつま芋のサラダ 塩スープ	鶏肉	さつま芋	キャベツ 白菜 南瓜 大根	醤油 塩 塩
11 (土)	八宝菜 スティック人参	豚肉	片栗粉	白菜 大根 青菜 人参	醤油	28 (火)	豚肉の塩焼き ゆかり和え 大根のみそ汁	豚肉		南瓜 キャベツ 人参 大根 白菜	塩 ゆかり みそ
13 (月)	鶏肉のくず焼き 胡瓜の和え物 さつま芋のみそ汁	鶏肉	片栗粉 さつま芋	キャベツ 胡瓜 人参 白菜	醤油 塩 みそ	29 (水)	鶏じゃが スティック胡瓜 南瓜のサラダ	鶏肉	じゃが芋	玉葱 胡瓜 南瓜 キャベツ	醤油 塩
14 (火)	豚肉のそぼろ炒め 白菜の塩和え うすくず汁	豚ひき肉 とろろ昆布	油 片栗粉	人参 白菜 大根 青菜 キャベツ	塩 塩 醤油	30 (木)	カレイのくず焼き のり塩和え 白菜のみそ汁	かれい のり	片栗粉	キャベツ 人参 白菜 玉葱	醤油 塩 みそ
15 (水)	カレイのあんかけ ごまサラダ 玉葱のスープ	かれい ごま	片栗粉	胡瓜 白菜 玉葱 人参	醤油 醤油 塩	31 (金)	鶏肉と玉葱の醤油焼き おろし和え 胡瓜のスープ	鶏肉		玉葱 大根 人参 胡瓜 キャベツ	醤油 醤油 塩

《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。



【噛む力を育てる】

赤ちゃんの舌や口の周りの筋肉は段階を追って発達していき、次第に噛む力を身に付けていきます。

離乳食はペースト状のものから形のあるものへとステップアップしていきます。そのペースは、段階をとんとんと上がるように進むわけではなく、なだらかなスロープのようなイメージです。

行ったり戻ったり、足踏みをしたり、そんな赤ちゃんの個性を見守りながら進めていきたいですね。

<硬さの目安>

- ・5~6か月ごろ：ヨーグルト
- ・7~8か月ごろ：絹ごし豆腐
- ・9~11か月ごろ：バナナ
- ・1才~1才6か月ごろ：肉だんご