

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 (土)	そばろみそ煮 蒸し南瓜	豚ひき肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ	18 (火)	鶏肉と南瓜の塩焼き のり醤油和え 玉葱のみそ汁	鶏肉 のり		南瓜 白菜 人参 玉葱 キャベツ	塩 醤油 みそ
3 (月)	豚肉の青のり焼き 白菜の和え物 人参のお吸い物	豚肉 青のり	じゃが芋	玉葱 白菜 人参 青菜	醤油 塩 塩	19 (水)	トマトのそばろ煮 スティック南瓜 キャベツの塩和え	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 トマト 南瓜 キャベツ 人参	醤油 塩
4 (火)	醤油うどん カレイの塩焼き キャベツのごま塩和え	かれい	うどん ごま	大根 人参 キャベツ 南瓜	醤油 塩 塩	20 (木)	鶏肉うどん 豆腐のとろみ煮 人参の浅漬け	鶏肉 豆腐	うどん 片栗粉	キャベツ 南瓜 人参 白菜	醤油 醤油 塩
5 (水)	そばろ炒め 型抜き人参 天の川のお吸い物	鶏ひき肉	油 そうめん じゃが芋	玉葱 人参 胡瓜 青菜	醤油 塩	21 (金)	豚肉のおかか焼き 南瓜の青のり和え 玉葱のみそ汁	豚肉 かつお節 青のり	 じゃが芋	キャベツ 南瓜 人参 玉葱	塩 醤油 みそ
6 (木)	豚肉の塩焼き 大根の和え物 すまし汁	豚肉		南瓜 大根 胡瓜 キャベツ 人参	塩 醤油 醤油	22 (土)	鶏のそばろ煮 粉ふき芋	鶏ひき肉	じゃが芋	玉葱 人参 大根	塩
7 (金)	鶏肉の醤油焼き 人参の和え物 お吸い物	鶏肉		キャベツ 人参 白菜 玉葱 胡瓜	醤油 塩 塩	24 (月)	カレイのソテー 和風サラダ キャベツのみそ汁	かれい	片栗粉 油	白菜 人参 キャベツ 玉葱	塩 醤油 みそ
8 (土)	鶏肉の煮物 スティック人参	鶏肉		キャベツ 玉葱 青菜 人参	醤油	25 (火)	ハンバーグ ポテトサラダ 大根のスープ	豚ひき肉 豆腐	 じゃが芋	玉葱 胡瓜 大根 キャベツ	ケチャップ 塩 醤油
10 (月)	カレイの照り焼き おろし和え キャベツのみそ汁	かれい	片栗粉	大根 人参 キャベツ 南瓜	醤油 醤油 みそ	26 (水)	鶏肉のくず焼き さつま芋の和え物 白菜のすまし汁	鶏肉	片栗粉 さつま芋	玉葱 キャベツ 白菜 人参	醤油 塩 醤油
12 (水)	豚肉と玉葱の焼き物 南瓜の和え物 白菜のお吸い物	豚肉		玉葱 南瓜 キャベツ 白菜 大根	醤油 塩 塩	27 (木)	カレイの青のり焼き じゃが芋の和え物 人参のお吸い物	かれい 青のり	 じゃが芋	白菜 人参 玉葱	醤油 塩 塩
13 (木)	カレイのごま焼き 人参の煮物 うすくず汁	かれい	ごま 片栗粉	人参 青菜 白菜 大根	塩 醤油 塩	28 (金)	豚肉の醤油焼き さっぱり和え さつま芋のみそ汁	豚肉	 さつま芋	人参 大根 トマト 白菜	醤油 塩 みそ
14 (金)	人参ごはん 鶏じゃが 大根のごま塩炒め	鶏肉	じゃが芋 ごま 油	人参 玉葱 大根 青菜	醤油 塩	29 (土)	豚肉のトマト煮 蒸し人参	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 青菜 人参	醤油
15 (土)	鶏肉と白菜の煮物 スティック大根	鶏肉		白菜 人参 南瓜 大根	塩	31 (月)	鶏肉の塩焼き 南瓜の和え物 玉葱のみそ汁	鶏肉		大根 南瓜 胡瓜 玉葱 人参	塩 醤油 みそ
17 (月)	カレイの煮つけ 野菜炒め キャベツのゆかり和え	かれい	油 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ	醤油 塩 ゆかり						

《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。

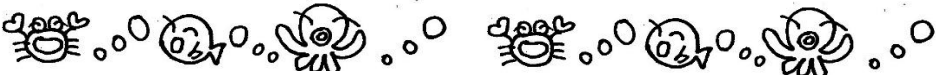
＊煮物、汁物のだし汁

→ 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。



とろみをつけて食べやすさアップ♪

離乳食を始めた頃は、まだ噛む力が弱いので、とろみをつけると、のどごし良く食べることができます。

とろみには、一般的に片栗粉と水を1：3の割合で溶いた水溶き片栗粉を使います。使い方は、離乳食完成後、一度鍋の火を止めて水溶き片栗粉を混ぜ入れ、再沸騰させます。

煮汁の少ない離乳食は、水溶き片栗粉の水分を多めにしておくことで、ダマになりにくくなります。

片栗粉以外にも！おすすめのとろみづけ食材☆



【ふ

水で戻さず、すりおろして使います。

汁気のあるものなどに加えて加熱すると、ふんわりとした食感になって食べやすくなります。



【じゃが芋】

生のまますりおろし、煮立ったところに加えます。



【高野豆腐】

「ふ」と同様、水で戻さずすりおろし、加熱して使用します。