

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)	豚肉と南瓜の塩焼き のり醤油和え 玉葱のみそ汁	豚肉 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)	カレイのみそ焼き ひじきの煮物 のり入りすまし汁	かれい のり	じゃが芋	ひじき 人参 白菜 玉葱	みそ 醤油 醤油
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。

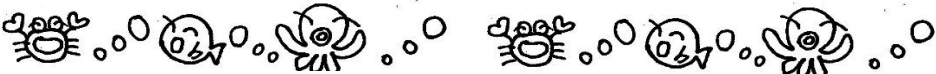
＊煮物、汁物のだし汁

→ 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。