

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 (火)	カレイのソテー キャベツのサラダ オニオンスープ	かれい	片栗粉 油 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱	塩 塩 醤油	15 (火)	カレイと大根の煮物 野菜炒め キャベツのゆかり和え	かれい 油		大根 人参 青菜 キャベツ 胡瓜	醤油 塩 ゆかり
2 (水)	醤油うどん 鶏肉の醤油焼き 人参の塩和え	鶏肉	うどん じゃが芋	大根 玉葱 人参	醤油 醤油 塩	16 (水)	照り焼きつくね 胡瓜ののり和え じゃが芋のみそ汁	鶏ひき肉 豆腐 のり じゃが芋	片栗粉	玉葱 胡瓜 人参 白菜	醤油 塩 みそ
3 (木)	豚肉とキャベツの塩焼き じゃが芋の和え物 コーンスープ	豚肉	じゃが芋	キャベツ 胡瓜 コーン 白菜 人参	塩 醤油 塩	17 (木)	そばろうどん 焼き芋 ごま塩サラダ	豚ひき肉	うどん 片栗粉 さつま芋 ごま	人参 玉葱 白菜 南瓜	醤油 塩
4 (金)	鶏肉のゆかり焼き 白菜の和え物 さつま汁	鶏肉	さつま芋	キャベツ 白菜 大根 人参	ゆかり 塩 みそ	18 (金)	鶏肉と玉葱の焼き物 人参の和え物 白菜のみそ汁	鶏肉		玉葱 人参 キャベツ 白菜 青菜	醤油 塩 みそ
5 (土)	鶏肉の煮物 スティック大根	鶏肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油	19 (土)	豚肉のみそ煮 スティック南瓜	豚肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ
7 (月)	カレイの醤油焼き 人参のサラダ 南瓜のスープ	かれい		人参 キャベツ 南瓜 玉葱	醤油 塩 醤油	24 (木)	鶏肉の照り焼き キャベツの和え物 人参のすまし汁	鶏肉	片栗粉 さつま芋	大根 キャベツ 人参 白菜	醤油 塩 醤油
8 (火)	豚肉の醤油炒め ひじきの煮物 さつま芋のお吸い物	豚肉	油 さつま芋	キャベツ ひじき 人参 白菜	醤油 醤油 塩	25 (金)	カレイのみそ焼き 豆腐の炒り煮 のり入りお吸い物	かれい 豆腐 のり	油	人参 白菜 大根 青菜	みそ 醤油 塩
9 (水)	八宝菜 蒸し南瓜 大根のナムル	鶏肉	片栗粉 ごま	白菜 人参 南瓜 大根 胡瓜	醤油 塩	26 (土)	肉うどん スティック人参	豚肉	うどん	白菜 大根 南瓜 人参	醤油
10 (木)	カレイの青のり焼き 人参の煮物 キャベツのお吸い物	かれい 青のり		人参 青菜 キャベツ 大根	塩 醤油 塩	28 (月)	肉じゃが ふかし芋 白菜ののり和え	豚肉 のり	じゃが芋 さつま芋	玉葱 白菜 人参	醤油 塩
11 (金)	鶏肉の塩焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	鶏肉	じゃが芋	人参 胡瓜 キャベツ 玉葱	塩 塩 醤油	29 (火)	鶏肉の塩焼き 大根の和え物 人参のお吸い物	鶏肉		玉葱 大根 キャベツ 人参 白菜	塩 醤油 塩
12 (土)	豚肉のトマト煮 粉ふき芋	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 人参 青菜	醤油	30 (水)	カレイの塩焼き 白和え みそ汁	かれい 豆腐		キャベツ 人参 白菜 青菜	塩 醤油 みそ
14 (月)	鶏肉のくず焼き 白菜の和え物 大根のみそ汁	鶏肉	片栗粉 さつま芋	キャベツ 白菜 人参 大根	醤油 塩 みそ						

《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。

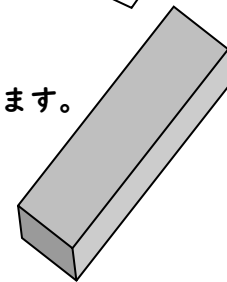
・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。



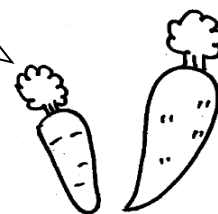
【手づかみ食べとは？】

手づかみ食べは“目と手と口の協調運動”で発達段階においてとても重要な過程です。目で大きさを確かめ、手で硬さや温度を感じ取り、どのくらいの力を加えるとつぶれるのかという体験や「自分で食べられた!」と達成感を味わうことができます。5本の指を使う「つかむ」から始まり、2～3本の指で「つまむ」、そして次第に手首を使ったスプーンなどの使用へと繋がっていきます。

にぎりやすい
スティック
太さ1cm、
長さ4cmが目安



赤ちゃんはまだ手指の力加減が上手にできません。手の平全体でぎゅっと握りしめるため、つぶれやすい芋類よりも、加熱しても弾力のある人参や大根、トーストなどが手づかみに向いています。



※平たいものを指で挟んで持つようになったり、指先で小さなものをつまんだりなど、細かい動作もできるようになったら、小判型や団子型なども取り入れてみてはいかがでしょうか。
※窒息・誤嚥事故防止のため、見守りながら行いましょう。