

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 (木)	豚肉のみそ炒め 白菜のサラダ 中華風スープ	豚肉	油 ごま	キャベツ 白菜 南瓜 大根 青菜	みそ 塩 醤油	17 (土)	鶏肉の煮物 蒸し南瓜	鶏肉		白菜 人参 青菜 南瓜	醤油
2 (金)	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 キャベツのすまし汁	鶏肉		大根 ひじき 南瓜 キャベツ 人参	ゆかり 醤油 醤油	19 (月)	麻婆豆腐 南瓜のごま焼き キャベツの醤油和え	豆腐 豚ひき肉	片栗粉 ごま じゃが芋	玉葱 南瓜 キャベツ	みそ 塩 醤油
3 (土)	豚肉の煮物 スティックおさつ	豚肉	さつま芋	南瓜 玉葱 人参	醤油	20 (火)	鶏肉のトマト焼き 人参サラダ 野菜スープ	鶏肉	じゃが芋	トマト 人参 胡瓜 キャベツ 大根	醤油 塩 塩
5 (月)	カレイのごま焼き キャベツの塩和え 人参のみそ汁	かれい	ごま じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱	醤油 塩 みそ	21 (水)	カレイの煮つけ 野菜炒め 南瓜の醤油和え	かれい	油	玉葱 人参 南瓜 キャベツ	醤油 塩 醤油
6 (火)	野菜うどん 鶏肉の塩焼き 白菜の和え物	鶏肉	うどん	大根 人参 キャベツ 白菜 胡瓜	醤油 塩 醤油	22 (木)	鶏肉のくず焼き ゆかり和え 南瓜のスープ	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	キャベツ 白菜 胡瓜 南瓜	醤油 ゆかり 塩
7 (水)	豚肉と白菜のうま煮 粉ふき芋 胡瓜の和え物	豚肉	じゃが芋	白菜 人参 胡瓜 キャベツ	醤油 塩	23 (金)	みそうどん 蒸しおさつ キャベツのごま和え	豚肉	うどん さつま芋 ごま	大根 青菜 キャベツ 人参	みそ 醤油
8 (木)	おろしだれハンバーグ 人参の和え物 じゃが芋のみそ汁	豚ひき肉 豆腐	 じゃが芋	玉葱 大根 人参 白菜 キャベツ	醤油 塩 みそ	24 (土)	豚じゃが スティック人参	豚肉	じゃが芋	玉葱 青菜 人参	醤油
9 (金)	カレイのソテー 南瓜のマッシュサラダ キャベツのスープ	かれい	油	南瓜 人参 キャベツ 玉葱	塩 塩 醤油	26 (月)	カレイの照り焼き 大根のごま塩炒め さつま汁	かれい	片栗粉 ごま 油 さつま芋	大根 人参 白菜	醤油 塩 みそ
10 (土)	豚肉の塩煮 スティック大根	豚肉		白菜 人参 青菜 大根	塩	27 (火)	じゃが芋のそぼろ炒め おかかサラダ コーンスープ	豚ひき肉 かつお節	じゃが芋 油	キャベツ 南瓜 コーン 白菜 人参	醤油 塩 塩
13 (火)	筑前煮 ふかし芋 白菜の塩和え	鶏肉	さつま芋	大根 人参 白菜 胡瓜	醤油 塩	28 (水)	鶏肉の醤油焼き 和え物 うすくず汁	鶏肉 とろろ昆布	片栗粉	大根 キャベツ 人参 白菜 玉葱	醤油 醤油 塩
14 (水)	豚肉の醤油焼き 豆腐の炒り煮 大根のお吸い物	豚肉 豆腐	油	玉葱 人参 大根 白菜	醤油 醤油 塩	29 (木)	豚肉とキャベツの焼き物 南瓜の塩和え 玉葱のみそ汁	豚肉		キャベツ 南瓜 人参 玉葱 大根	醤油 塩 みそ
15 (木)	カレイの塩焼き 南瓜の和え物 すまし汁	かれい		南瓜 人参 白菜 玉葱	塩 醤油 醤油	30 (金)	鶏肉の塩焼き キャベツの和え物 南瓜のお吸い物	鶏肉		玉葱 キャベツ 大根 南瓜 白菜	塩 醤油 塩
16 (金)	鶏肉と南瓜の炒め物 大根サラダ オニオンスープ	鶏肉	油	南瓜 大根 胡瓜 玉葱 人参	醤油 塩 塩	31 (土)	塩うどん スティック南瓜	鶏肉	うどん	白菜 大根 人参 南瓜	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。



【旬の食材から四季を感じる ～秋が旬のさつま芋～】

秋といえば、食欲の秋！旬の美味しい食材がたくさんありますね♪日本には四季の変化があり、畑で育つ野菜も四季により変化しています。

例えば、秋の野菜はさつま芋やお米のように、これから訪れる寒い冬に向けてエネルギーを蓄えるために、でんぷん質が多いことが特徴です。特にさつま芋は、やさしい甘さが赤ちゃんにも食べやすく離乳食に大活躍！そこで、手づかみ食べにぴったりな『さつま芋のおやき』のレシピを紹介します♪後期以降の赤ちゃんにおすすめです！

※また、窒息・誤嚥事故防止のため、食べている様子を見守りましょう。

★さつま芋のおやき★

【材料】

【作り方】

さつま芋：60g

片栗粉：小さじ1

水：小さじ2

- ①さつま芋の皮を剥き、柔らかくなるまで茹でる。
- ②熱いうちにつぶし、片栗粉と水を加えて混ぜる。
- ③スティック状などに成形し、フライパンで両面に少し焼き目がつく程度に焼く。

