

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
2 (月)	カレイの青のり焼き 白菜のおかか和え 南瓜のすまし汁	かれい 青のり かつお節		白菜 人参 南瓜 大根	塩 醤油 醤油	17 (火)	カレイの醤油焼き ごま和え さつま芋のみそ汁	かれい ごま さつま芋		キャベツ 人参 玉葱	醤油 塩 みそ
4 (水)	治部煮 ごま塩じゃが芋 青のり和え	鶏肉 青のり	片栗粉 じゃが芋 ごま	白菜 玉葱 大根 人参	醤油 塩 塩	18 (水)	豚肉と玉葱の焼き物 豆腐の炒り煮 のり入りお吸い物	豚肉 ★豆腐 のり	油	玉葱 人参 キャベツ 大根	醤油 塩 塩
5 (木)	豚肉のおかか焼き 千草和え 大根のみそ汁	豚肉 かつお節	 春雨	玉葱 キャベツ 人参 大根 白菜	醤油 醤油 みそ	19 (木)	鶏肉のみそ炒め 和風ポテトサラダ 玉葱のスープ	鶏肉 かつお節	油 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 南瓜	みそ 塩 醤油
6 (金)	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 南瓜のお吸い物	鶏肉		大根 ひじき 人参 南瓜 玉葱	ゆかり 醤油 塩	20 (金)	八宝菜 人参の青のり炒め 胡瓜の和え物	豚肉 青のり	片栗粉 油	白菜 青菜 人参 玉葱 胡瓜 南瓜	醤油 塩 醤油
7 (土)	そぼろみそ煮 スティック南瓜	豚ひき肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ	21 (土)	肉じゃが スティック人参	豚肉	じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参	醤油
9 (月)	鶏肉とおさつの煮物 南瓜のごま塩焼き キャベツのサラダ	鶏肉	さつま芋 ごま	玉葱 南瓜 キャベツ 人参	醤油 塩 塩	24 (火)	鶏肉のくず焼き 大根の塩和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 ★豆腐	片栗粉 じゃが芋	人参 大根 白菜	醤油 塩 みそ
10 (火)	豚そぼろ炒め おろし和え 白菜のみそ汁	豚ひき肉	油	人参 大根 胡瓜 白菜 青菜	塩 醤油 みそ	25 (水)	カレイの煮物 大根のごま炒め 南瓜の和え物	かれい	ごま 油 じゃが芋	大根 キャベツ 南瓜	醤油 塩 醤油
11 (水)	カレイの塩焼き 白菜の和え物 キャベツのお吸い物	かれい		白菜 人参 キャベツ ブロッコリー	塩 醤油 塩	26 (木)	塩うどん ふかし芋 白菜の和え物	豚肉	うどん さつま芋	キャベツ 白菜 人参	塩 醤油
12 (木)	豚肉うどん 焼き芋 胡瓜の和え物	豚肉	うどん さつま芋	白菜 玉葱 胡瓜 人参	醤油 塩	27 (金)	鶏の照り焼きハンバーグ キャベツの塩和え 南瓜のお吸い物	鶏ひき肉 ★豆腐	片栗粉	玉葱 キャベツ 大根 南瓜 人参	醤油 塩 塩
13 (金)	鶏肉の醤油焼き 人参サラダ コーンスープ	鶏肉	じゃが芋	人参 キャベツ コーン 白菜 玉葱	醤油 塩 塩	28 (土)	鶏肉の醤油煮 蒸し南瓜	鶏肉		白菜 人参 青菜 南瓜	醤油
14 (土)	豚ひき肉のトマト煮 粉ふき芋	豚ひき肉	 じゃが芋	トマト 玉葱 人参 青菜	醤油	30 (月)	カレイのみそ焼き 大根のゆかり漬け じゃが芋のすまし汁	かれい	 じゃが芋	大根 人参 白菜	みそ ゆかり 醤油
16 (月)	焼き鳥 白菜の白和え じゃが芋のすまし汁	鶏肉 ★豆腐	片栗粉 じゃが芋	人参 白菜 大根 青菜	醤油 塩 醤油						

《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。

・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品

・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。



【離乳食取り分けテクニック☆】

大人の料理の調理中に取り分けて、赤ちゃん用の離乳食を作ると、時間がぐんと節約でき、食材も無駄になりにくく経済的です。さらに、毎日赤ちゃんだけの別メニューを作らなくちゃ…というご家庭の負担も軽減できます。

《取り分け離乳食の基本手順》

- ①赤ちゃんも食べられる食材を使う。
- ②調理途中(味付け前)に取り分ける。
(材料を切った後や、柔らかく茹でた後など)
- ③赤ちゃんが食べやすい形状に調理する。
(裏ごしする、すりつぶす、刻む、とろみをつけるなど)



離乳食も完了期に近づくと、料理にお湯を足す、食材をお湯で洗うなどで、味を薄める方法もあります。
みそ汁の場合、2～3倍に薄めるのが目安です。