

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など			熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など
1 (土)	肉うどん じゃが芋団子	うどん じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参	豚肉	醤油	15 (土)	かやくうどん 焼き南瓜	うどん 白菜 人参 大根 南瓜	鶏肉 豆腐	醤油	
3 (月)	鶏肉の照り焼き 大根の煮物 豆腐のみそ汁	片栗粉	玉葱 青菜 大根 キャベツ 人参	鶏肉 豆腐	醤油 醤油 みそ	17 (月)	食パン 魚の塩焼き ポテトサラダ とろとろスープ	食パン じゃが芋 片栗粉	魚 キャベツ 白菜 人参 コーン	塩 塩 醤油	
4 (火)	魚の青のり焼き ささみの和え物 お芋のスープ	さつまい芋	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱	魚 青のり ささみ	塩 醤油 塩	18 (火)	豚肉のおかか焼き コロコロ和え お吸い物	さつまい芋 ひ	人参 南瓜 胡瓜 白菜 ブロccoli	豚肉 かつお節 塩 塩	
5 (水)	食パン 豚肉のさっぱり焼き りんごサラダ ミネストローネ	食パン	玉葱 レモン果汁 りんご キャベツ トマトピューレ 白菜 青菜	豚肉	醤油 塩 醤油	19 (水)	魚の焼き付け 人参の和え物 のっぺ	里芋	人参 白菜 大根 南瓜	魚 塩 醤油	
6 (木)	みそうどん 蒸し南瓜 和え物	うどん	白菜 人参 南瓜 胡瓜 大根 青菜	豚肉	みそ 醤油	20 (木)	鶏肉のみそ焼き 梅和え 玉葱のすまし汁	キャベツ 青菜 梅肉 大根 胡瓜 玉葱 南瓜	鶏肉	みそ 醤油 塩	
7 (金)	鶏肉の炒め物 里芋の煮物 具沢山すまし汁	油 里芋	キャベツ 玉葱 大根 人参 青菜	鶏肉 豆腐	塩 醤油 醤油	21 (金)	食パン 豚肉のオニオン焼き スティック胡瓜 コーンスープ	食パン	玉葱 胡瓜 コーン 白菜 人参	豚肉 塩 醤油	
8 (土)	とろみうどん スティック人参	うどん 片栗粉	キャベツ 玉葱 青菜 コーン 人参	豚肉	醤油	22 (土)	煮込みうどん 大根ステーキ	うどん 油	キャベツ 人参 青菜 大根	豚肉 醤油	
10 (月)	鶏肉の磯焼き キャベツの和え物 南瓜のみそ汁	片栗粉	玉葱 キャベツ 人参 南瓜 白菜 大根	鶏肉 のり	醤油 醤油 みそ	25 (火)	みぞれうどん ふかし芋 根菜の和え物	うどん さつまい芋	大根 白菜 玉葱 人参 れんこん	豚肉 醤油	
11 (火)	豚肉の塩焼き おさつサラダ 豆腐のくずし汁	さつまい芋	キャベツ 人参 胡瓜 白菜 玉葱	豚肉 豆腐	塩 醤油 醤油	26 (水)	魚の醤油焼き ゆかり和え 具沢山みそ汁	里芋	白菜 胡瓜 コーン キャベツ 人参	魚 豆腐 ゆかり みそ	
12 (水)	鶏肉のあんかけ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	片栗粉	玉葱 ブロッコリー キャベツ 白菜 人参	鶏肉	醤油 塩 醤油	27 (木)	豚肉のおかか炒め 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	油	キャベツ 玉葱 胡瓜 白菜 トマト 大根 人参 青菜	豚肉 かつお節 塩 みそ	
13 (木)	醤油うどん スティックおさつ 三色和え	うどん さつまい芋	白菜 玉葱 青菜 胡瓜 キャベツ 人参	鶏肉	醤油 醤油	28 (金)	鶏肉の焼き物 ひじきの煮物 すまし汁	じゃが芋	人参 ひじき コーン キャベツ 青菜	鶏肉 塩 醤油 醤油	
14 (金)	焼き魚 春雨の和え物 そぼろみそ汁	春雨	白菜 トマト キャベツ 南瓜 玉葱	魚 豚ひき肉 豆腐	醤油 醤油 みそ	<p><b>【電子レンジ活用のコツ！】</b></p> <p>電子レンジは少量の食材の調理に向いており、離乳食にぴったりです！コツをつかんで上手に活用しましょう♪</p>  <p><b>コツ1：水分を加える</b> 電子レンジは食材中の水分を振動させることで発生する摩擦熱によって温まります。食材の水分が少ないとパサついたり、加熱にムラがでかたりします。冷凍保存しておいた離乳食は、水やだし汁を少しかけて加熱するとしっとりと仕上がります♪</p> <p><b>コツ2：時間は短めに設定する</b> 加熱しすぎると食材が固くなり食感も変わってしまいます。様子を見ながら少しずつ加熱時間をプラスしましょう。</p> <p><b>コツ3：ラップを上手く使い分ける</b> 水分の多いものはふんわりかける、水分の少ないものはぴったりかける、カラッと仕上げたいときはラップをかけずに加熱します。</p> <p><b>コツ4：時々かき混ぜる</b> 中央部分が加熱されやすいため、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぎましょう。</p> <p><b>コツ5：大きさをそろえてカットする</b> 大きさを均等にし、耐熱皿に食材を等間隔に置きましょう。</p>					

《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（何も記入のないとき）

→ 白軟飯または、段階に合わせた白粥がつかます。

\*青菜 → ほうれん草または、小松菜を使用します。

\*煮物、汁物の出汁

→ かつお節、干椎茸、昆布のいずれかの出汁を使用します。

\*コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用しています。

・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。

