

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)	鶏肉うどん スティック大根	うどん	キャベツ 人参 青菜 大根	鶏肉	醤油	15 (土)	醤油うどん 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
3 (月)	鶏肉のくず焼き のり和え みそ汁	片栗粉	人参 キャベツ 大根 白菜 青菜	鶏肉 のり 豆腐	醤油 醤油 みそ	18 (火)	鶏肉の磯焼き さっぱり和え 和風スープ	玉葱 胡瓜 白菜 レモン果汁 大根 青菜 心	鶏肉 のり	醤油 塩 醤油	
4 (火)	魚のあんかけ 春雨の和え物 南瓜のみそ汁	片栗粉 春雨	人参 白菜 胡瓜 南瓜 大根	魚	醤油 醤油 みそ	19 (水)	ポトフ 南瓜のおやき げんきサラダ	じゃが芋	人参 玉葱 南瓜 キャベツ 胡瓜	豚肉	醤油 ケチャップ 塩
5 (水)	食パン ハンバーグ サラダ とろとろスープ	食パン 片栗粉	玉葱 キャベツ 人参 白菜 南瓜	豚ひき肉	ケチャップ 塩 醤油	20 (木)	豚肉のみそ焼き 彩り和え すまし汁	人参 胡瓜 トマト ブロッコリー キャベツ 南瓜	豚肉	みそ 醤油 醤油	
6 (木)	鶏肉の焼き物 白和え お吸い物		玉葱 青菜 南瓜 大根 人参	鶏肉 豆腐	塩 醤油 塩	21 (金)	焼き魚 大根の煮物 そばろ汁	片栗粉	大根 人参 白菜 玉葱	魚 豚ひき肉	塩 醤油 醤油
7 (金)	魚のソテー コロコロサラダ ミネストローネ	油 じゃが芋	南瓜 胡瓜 トマトピューレ キャベツ 玉葱	魚	塩 醤油 塩	22 (土)	けんちんうどん 豚肉の塩焼き	うどん	キャベツ 人参 大根 玉葱	豚肉	醤油 塩
8 (土)	みそうどん 粉ふき芋	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 青菜	豚肉 青のり	みそ 塩	25 (火)	麻婆豆腐 おなか焼き 中華和え	片栗粉 じゃが芋 ごま	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参	豆腐 豚ひき肉 かつお節	みそ 醤油 醤油
10 (月)	豚肉の醤油焼き おろし和え うすくず汁	さつま芋 片栗粉	玉葱 大根 白菜 人参 青菜	豚肉 とろろ昆布	醤油 醤油 塩	26 (水)	魚の醤油焼き 人参の和え物 お吸い物	心	人参 キャベツ 白菜 コーン 青菜	魚	醤油 醤油 塩
11 (火)	さっぱりうどん 焼き南瓜 梅和え	うどん	白菜 大根 レモン果汁 南瓜 梅肉 キャベツ 人参	鶏肉	塩 醤油	27 (木)	煮込みうどん ふかし芋 ゆかり和え	うどん さつま芋	キャベツ 南瓜 胡瓜 ブロッコリー	豚肉	塩 ゆかり
12 (水)	魚の青のり焼き おなか和え 具沢山みそ汁	さつま芋	白菜 胡瓜 キャベツ 南瓜	魚 青のり かつお節 豆腐	塩 醤油 みそ	28 (金)	豚肉の梅焼き 和え物 キャベツのみそ汁		梅肉 玉葱 白菜 人参 キャベツ 青菜	豚肉	醤油 醤油 みそ
13 (木)	食パン 鶏肉のソテー ポテトサラダ コーンスープ	食パン 油 じゃが芋	玉葱 胡瓜 コーン キャベツ 人参	鶏肉	醤油 塩 塩	29 (土)	かやくうどん 二色和え	うどん	白菜 南瓜 青菜 人参 大根	鶏肉	醤油 塩
14 (金)	豚ひき肉の炒め物 コーンの和え物 のり入りすまし汁	油	キャベツ コーン 白菜 大根 玉葱 青菜	豚ひき肉 のり	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。

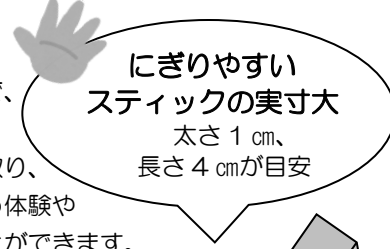


- 食材は、ご家庭で進められたものを使用します。
- ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。

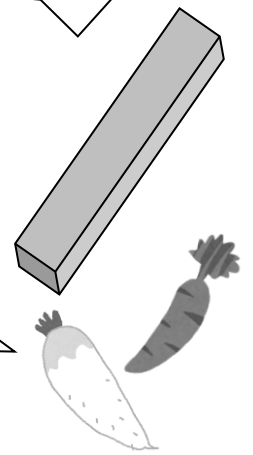


手づかみ食べとは？

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等の使用へと繋がっていきます。



赤ちゃんはまだ手指の力加減が上手にできません。手のひら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、トースト等が手づかみに向いています。



※平たいものを指ではさ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等、細かい動作もできるようになったら、小判型や団子型等も取り入れてみましょう。