

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 (金)	人参ごはん 豚肉の醤油焼き コンポート ふのお吸い物	ふ じゃが芋	人参 玉葱 りんご 白菜 大根	豚肉	醤油 塩	15 (金)	豚肉のくず焼き ごま和え キャベツのスープ	片栗粉 ごま 白菜 胡瓜 キャベツ 人参	豚肉	醤油 醤油 塩	
2 (土)	かやくうどん スティック大根	うどん	白菜 人参 青菜 大根	鶏肉	醤油	16 (土)	みそうどん スティック人参	うどん じゃが芋 人参	鶏肉	みそ	
4 (月)	鶏肉の塩焼き 胡瓜の和え物 とろろ昆布のみそ汁		キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 大根 ブロッコリー	鶏肉 とろろ昆布	塩 醤油 みそ	18 (月)	鶏肉の醤油焼き 和え物 お吸い物	人参 白菜 胡瓜 キャベツ 大根	鶏肉 豆腐	醤油 塩 塩	
5 (火)	魚の醤油焼き みそ和え すまし汁		キャベツ 胡瓜 白菜 人参 青菜	魚	醤油 みそ 醤油	19 (火)	焼き魚 二色和え 豚汁	大根 人参 白菜 南瓜	魚 豚肉	塩 醤油 みそ	
6 (水)	豚肉の炒め物 梅和え 豆腐のお吸い物	油	キャベツ 人参 梅肉 大根 胡瓜 白菜 青菜	豚肉 豆腐	塩 醤油 塩	20 (水)	白菜のあんかけ さつま芋のたいたん ブロッコリーの 塩炒め	片栗粉 さつま芋 油 白菜 南瓜 ブロッコリー キャベツ	豚肉	みそ 醤油 塩	
7 (木)	肉うどん 蒸し南瓜 胡瓜のごま和え	うどん ごま	玉葱 人参 南瓜 胡瓜 白菜	鶏肉	醤油 醤油	22 (金)	食パン 豚肉のゆかり焼き サラダ とろとろスープ	食パン 玉葱 キャベツ 南瓜 胡瓜 レモン果汁 白菜 人参	豚肉	ゆかり 醤油 塩	
8 (金)	魚のおかか焼き 豆腐の煮物 南瓜のすまし汁		人参 青菜 南瓜 白菜	魚 かつお節 豆腐	醤油 醤油 醤油	23 (土)	煮込みうどん ふかし芋	うどん さつま芋	玉葱 人参 大根	豚ひき肉	みそ
9 (土)	あんかけうどん 焼きじゃが芋	うどん 片栗粉 じゃが芋	白菜 人参 青菜	豚肉	塩	25 (月)	魚の青のり焼き 白和え 南瓜のすまし汁	キャベツ 青菜 南瓜 人参	魚 青のり 豆腐	塩 醤油 醤油	
11 (月)	食パン 豚肉の塩焼き サラダ ミネストローネ	食パン じゃが芋	キャベツ 白菜 胡瓜 トマトピューレ 大根	豚肉	塩 醤油 塩	26 (火)	ひじきハンバーグ ゆかり和え みそ汁	じゃが芋	ひじき キャベツ 白菜 胡瓜 大根 人参	鶏ひき肉	ケチャップ ゆかり みそ
12 (火)	魚のあんかけ 白菜の和え物 のり入りみそ汁	片栗粉	白菜 人参 キャベツ 南瓜	魚 のり	醤油 塩 みそ	27 (水)	さっぱりうどん 焼きさつま芋 磯和え	うどん さつま芋	キャベツ 青菜 レモン果汁 大根 白菜	豚肉 のり	醤油 塩
13 (水)	豚肉の生姜炒め ひじきの和え物 椎茸出汁のお吸い物	油	生姜汁 キャベツ ひじき 南瓜 胡瓜 玉葱 青菜	豚肉	塩 醤油 塩	28 (木)	鶏肉の炒め物 胡瓜の浅漬け 白菜のお吸い物	油 キャベツ 玉葱 胡瓜 コーン 白菜 大根	鶏肉 豆腐	醤油 醤油 塩	
14 (木)	鶏肉の青のり焼き 胡瓜の和え物 ふのすまし汁	さつま芋 ふ	胡瓜 人参 キャベツ 大根	鶏肉 青のり	醤油 塩 醤油	29 (金)	魚のみそ煮 おかか和え 粉ふき芋	じゃが芋	白菜 青菜 南瓜 魚 かつお節 青のり	みそ 醤油 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。

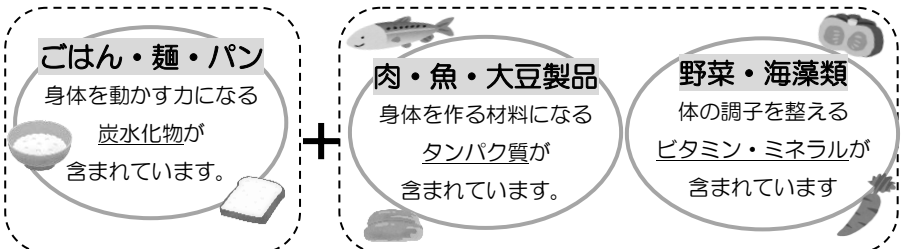
*コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用しています。

・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。

【離乳食の栄養バランスって？】

離乳食の最初の一か月程度は「ならし期間」。バランス等を考えるのはその後からでも十分です。基本は「主食」+「おかず」の組み合わせです。



栄養バランスを整えることはもちろん大切ですが、嫌がるものを無理やり食べさせる必要はありません。一日で揃わなくても、一週間程度でバランスがとれていれば大丈夫。“楽しい食事”で食べるのが好きになれば嬉しいですね♪

