平成３０年　１０月

離乳食　献立表

みんなのき三室戸こども園

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
１(月)	魚のゆかり焼き コロコロ和え 豆腐のみそ汁	 さつま芋 	 南瓜　胡瓜 キャベツ　青菜	魚 豆腐	ゆかり 醤油 みそ
２(火)	鶏肉の焼き物 ひじきの煮物 ごま入りすまし汁	 ごま	玉葱 ひじき　人参 南瓜　青菜	鶏肉	塩 醤油 醤油
３(水)	豚肉のみそ焼き 大根の和え物 お吸い物		人参 大根　胡瓜 白菜　玉葱	豚肉	みそ 醤油 塩
４(木)	豚ひき肉の炒め物 白菜の和え物 生姜のみそ汁	油	ひじき　人参 白菜　大根　青菜 生姜汁　キャベツ 玉葱	豚ひき肉	醤油 醤油 みそ
５(金)	鶏肉のごま焼き おかか和え すまし汁	ごま	南瓜 キャベツ　胡瓜 白菜　人参　青菜	鶏肉 かつお節	塩 醤油 醤油
６(土)	醤油うどん じゃが芋団子	うどん じゃが芋	キャベツ　南瓜 大根	豚肉	醤油
９(火)	すき焼き風うどん ゆかりおさつ 胡瓜スティック	うどん さつま芋 	白菜　人参　玉葱 胡瓜	豚肉　豆腐	醤油 ゆかり
１０(水)	鶏肉の塩炒め 二色和え ふのみそ汁	油 ふ	キャベツ　玉葱 人参　大根 白菜　青菜	鶏肉	塩 醤油 みそ
１１(木)	魚のおろし煮 青菜炒め おさつ和え	 油 さつま芋	大根 青菜 白菜 コーン 胡瓜	魚	醤油 塩 醤油
１２(金)	豚肉のおかか焼き 梅しらす和え 人参のみそ汁		キャベツ 梅肉　白菜　トマト 人参　ブロッコリー	豚肉 かつお節 しらす 豆腐	醤油 醤油 みそ
１３(土)	とろみうどん 大根ステーキ	うどん 片栗粉 	キャベツ　人参 青菜 大根	豚肉	醤油 塩
１５(月)	鶏肉の醤油焼き みそ和え 八宝汁	じゃが芋 片栗粉	 キャベツ　大根 白菜　人参　青菜	鶏肉	醤油 みそ 醤油
１６(火)	焼き魚 和え物 豚汁		 白菜　胡瓜　南瓜 キャベツ　玉葱	魚 豚肉　豆腐	醤油 醤油 みそ

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
１７(水)	豚肉のさっぱり焼き 三色和え 白菜のすまし汁		玉葱　レモン果汁 胡瓜 大根 人参 白菜　青菜	豚肉 豆腐	醤油 塩 醤油
１８(木)	あんかけうどん 鶏肉の塩照り焼き 蒸し南瓜	うどん 片栗粉 片栗粉	人参　大根 玉葱 南瓜	 鶏肉	醤油 塩
１９(金)	食パン 鶏肉のケチャップ炒め サラダ 野菜スープ	食パン 油	 玉葱　青菜 キャベツ　胡瓜 白菜　人参　南瓜	 鶏肉	 ケチャップ 塩 醤油
２０(土)	コーンうどん 人参スティック	うどん	コーン　玉葱 キャベツ　青菜 人参	豚肉	醤油
２２(月)	豚肉のみそ炒め ごま和え 春雨スープ	油 ごま 春雨	玉葱　人参 キャベツ　コーン 白菜　南瓜	豚肉	みそ 醤油 醤油
２３(火)	鶏肉の生姜焼き もみじおろし和え 南瓜のみそ汁		生姜汁　玉葱 大根 人参 胡瓜 南瓜　キャベツ	鶏肉	醤油 醤油 みそ
２４(水)	魚の醤油焼き 白和え じゃが芋のお吸い物	 じゃが芋	 白菜　青菜 キャベツ　人参	魚 豆腐	醤油 醤油 塩
２５(木)	鶏肉の照り焼き さっぱり和え みそ汁	片栗粉	玉葱 キャベツ　トマト 梅肉 白菜　人参	鶏肉 豆腐	醤油 醤油 みそ
２６(金)	豚肉の塩焼き 大根の煮物 すまし汁	 ふ	人参 大根 キャベツ　南瓜	豚肉	塩 醤油 醤油
２７(土)	かやくうどん ふかし芋	うどん さつま芋	白菜　玉葱　人参	鶏肉	醤油
２９(月)	ロールパン 豚肉のソテー カラフルサラダ コーンスープ	ロールパン 片栗粉　油	 玉葱 南瓜 胡瓜 人参 コーン 白菜 大根	 豚肉	 醤油 塩 塩
３０(火)	五目ハンバーグ 胡瓜の和え物 玉葱のみそ汁	片栗粉 春雨	キャベツ 人参　ひじき 胡瓜　大根 玉葱 ブロッコリー	鶏ひき肉	醤油 醤油 みそ
３１(水)	魚の青のり焼き 豆腐の煮物 とろろ昆布のすまし汁	 じゃが芋	 人参 キャベツ　青菜	魚　青のり 豆腐 とろろ昆布	塩 醤油 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。

・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。旬の食材は一年の中で、その時期が一番美味しく栄養価が豊富で、その季節に身体が必要とするものがいっぱい詰まっています。例えば秋は、さつま芋や栗、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、でんぷん質が多いのが特徴です。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、もちっとおやきのレシピを紹介します♪

★さつま芋のもちっとおやき★

〔材料〕１人分

さつま芋　60ｇ

片栗粉　　小さじ1～2

水またはミルク　10ｃｃ

〔作り方〕

①さつま芋の皮をむき、柔らかくなるまでゆでる。

②熱いうちにつぶし、片栗粉と水を加えてまぜる。

③スティック状などに成型し、フライパンで両面に少し焼き目がつく 程度に焼く