

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 (木)	鶏肉の焼き物 春雨サラダ 南瓜のスープ	春雨 ひ	人参 白菜 胡瓜 南瓜 大根	鶏肉	醤油 醤油 塩	16 (金)	鶏肉のくず焼き ポテトサラダ お吸い物	片栗粉 じゃが芋	人参 コーン キャベツ 大根	鶏肉	醤油 塩 塩
2 (金)	豚肉の生姜焼き 白菜の和え物 みそけんちん汁	じゃが芋	生姜汁 玉葱 白菜 ブロccoli 人参	豚肉 豆腐	醤油 醤油 みそ	17 (土)	みそうどん ひかし芋	うどん さつま芋	キャベツ コーン 人参 青菜	鶏肉	みそ
5 (月)	鶏肉の炒め物 磯和え 大根のみそ汁	油	キャベツ 青菜 胡瓜 コーン 大根 白菜	鶏肉 のり	塩 醤油 みそ	19 (月)	豚肉のゆかり焼き じゃが芋の和え物 みそ汁	じゃが芋	大根 キャベツ 青菜 玉葱	豚肉 豆腐	ゆかり 醤油 みそ
6 (火)	煮込みうどん ひかし芋 おかか和え	うどん さつま芋	キャベツ 人参 胡瓜 南瓜 ブロッコリー	豚肉 かつお節	醤油 醤油	20 (火)	鶏肉のみそ焼き 大根の煮物 のり入りすまし汁		玉葱 青菜 大根 キャベツ 人参	鶏肉 のり	みそ 醤油 醤油
7 (水)	豚肉の醤油焼き さっぱり和え うすくず汁	片栗粉	玉葱 コーン 白菜 大根 レモン果汁 キャベツ 人参	豚肉 とろろ昆布	醤油 塩 醤油	21 (水)	魚のあんかけ おさつ和え 豆腐のみそ汁	片栗粉 さつま芋	キャベツ 白菜 人参	魚 豆腐	醤油 醤油 みそ
8 (木)	焼き魚 人参の和え物 そばろ汁	片栗粉	人参 キャベツ 南瓜 玉葱 青菜	魚 豚ひき肉	醤油 塩 醤油	22 (木)	醤油うどん 蒸し南瓜 和風和え	うどん	キャベツ 人参 南瓜 白菜 コーン	豚肉 かつお節	醤油 醤油
9 (金)	鶏肉の青のり焼き 大根の和え物 白菜のみそ汁		玉葱 大根 胡瓜 白菜 人参	鶏肉 青のり	醤油 塩 みそ	24 (土)	そばろうどん 大根スティック	うどん 片栗粉	玉葱 人参 コーン 大根	豚ひき肉	醤油
10 (土)	魚の生姜みそ煮 じゃが芋きんぴら 白菜の和え物	じゃが芋 油	生姜汁 人参 白菜 胡瓜	魚	みそ 醤油 塩	26 (月)	鶏肉のトマト煮込み 粉ふき芋 和え物	じゃが芋	トマトピューレ 玉葱 キャベツ 人参	鶏肉 青のり	醤油 塩 醤油
12 (月)	食パン 鶏肉のソテー カラフルサラダ コーンスープ	食パン 油 さつま芋	玉葱 キャベツ 南瓜 コーン 白菜 人参	鶏肉	醤油 塩 塩	27 (火)	魚のみそ焼き ごま和え すまし汁	ごま ひ	キャベツ 胡瓜 白菜 人参 青菜	魚	みそ 醤油 醤油
13 (火)	和風ハンバーグ コーンの和え物 じゃが芋のみそ汁	片栗粉 じゃが芋	玉葱 コーン 胡瓜 白菜 大根	豚ひき肉	醤油 塩 みそ	28 (水)	豚肉の炒め物 白和え かぶのお吸い物	油	キャベツ 玉葱 白菜 南瓜 かぶ 人参	豚肉 豆腐	醤油 醤油 塩
14 (水)	魚のおろし焼き 胡瓜の和え物 玉葱のみそ汁		大根 胡瓜 白菜 玉葱 青菜	魚 豆腐	醤油 塩 みそ	29 (木)	鶏肉の塩焼き ひじきの煮物 青菜のみそ汁	じゃが芋	人参 ひじき コーン 青菜 キャベツ	鶏肉	塩 醤油 みそ
15 (木)	豚肉のケチャップ焼き マリネ とろとろスープ	片栗粉	キャベツ ブロッコリー 胡瓜 レモン果汁 白菜 人参 コーン	豚肉	ケチャップ 塩 醤油	30 (金)	食パン 魚のケチャップ焼き ゆかりサラダ 野菜スープ	食パン じゃが芋	白菜 大根 トマト 玉葱 人参 ブロッコリー	魚	ケチャップ ゆかり 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。



【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…というご家族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)



離乳食も完了に近づくと、料理にお湯を足す、食材をお湯で洗う等、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。