

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)	コーンごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のお吸い物		コーン 生姜 玉葱 白菜 大根 人参	豚肉	醤油 塩	16 (土)	煮込みうどん じゃが芋の和え物	うどん じゃが芋	人参 大根 青菜 キャベツ	鶏肉	醤油 塩
2 (土)	醤油うどん 人参スティック	うどん じゃが芋	キャベツ 青菜 人参	鶏肉	醤油	18 (月)	塩醤油うどん 蒸し南瓜 ひじきの煮物	うどん	キャベツ 大根 南瓜 ひじき 人参	鶏肉	塩 醤油 醤油
4 (月)	魚の塩焼き 和え物 すまし汁	さつま芋	胡瓜 白菜 キャベツ 大根	魚	塩 塩 醤油	19 (火)	豚肉のおかか焼き 春雨の和え物 みそ汁	春雨	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 青菜	豚肉 かつお節	醤油 みそ
5 (火)	肉うどん 粉ふき芋 塩和え	うどん じゃが芋	キャベツ 南瓜 胡瓜 大根	豚肉 青のり	醤油 塩	20 (水)	鶏肉のすき焼き みそ大根 梅サラダ		白菜 玉葱 大根 梅肉 キャベツ 人参	鶏肉	醤油 みそ 塩
6 (水)	豚肉の塩焼き キャベツの和え物 白菜のみそ汁		人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 白菜	豚肉 豆腐	塩 醤油 みそ	21 (木)	回鍋肉 ごまナムル 中華風スープ	油 ごま じゃが芋 片栗粉	キャベツ 玉葱 胡瓜 コーン 白菜	豚肉	みそ 醤油 醤油
7 (木)	魚の西京焼き 白和え お吸い物		白菜 青菜 キャベツ 大根	魚 豆腐	みそ 醤油 塩	22 (金)	魚の青のり焼き ココロ和え 豆腐のみそ汁	さつま芋	南瓜 胡瓜 キャベツ 人参	魚 青のり 豆腐	塩 醤油 みそ
8 (金)	鶏肉のごま焼き 梅和え さつま汁	ごま さつま芋	玉葱 梅肉 キャベツ コーン 白菜 人参	鶏肉	醤油 醤油 みそ	23 (土)	みそうどん 焼き人参	うどん	玉葱 青菜 キャベツ 人参	豚肉	みそ
9 (土)	のり入りうどん 二色和え	うどん	キャベツ 青菜 大根 人参	豚肉 のり	塩	25 (月)	鶏肉の塩焼き 磯和え 玉葱のお吸い物	じゃが芋	人参 白菜 青菜 玉葱	鶏肉 のり	塩 醤油 塩
12 (火)	鶏肉の煮物 ふかし芋 キャベツのサラダ	じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	鶏肉	醤油 塩	26 (火)	豚肉の焼き物 ひじきのサラダ スープ		キャベツ ひじき 人参 胡瓜 白菜 玉葱	豚肉 豆腐	ケチャップ 醤油 塩
13 (水)	魚のゆかり焼き 大根の煮物 豚汁		大根 人参 キャベツ 青菜	魚 豚肉	ゆかり 醤油 みそ	27 (水)	鶏肉のくず焼き 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	片栗粉	玉葱 胡瓜 キャベツ 大根 白菜	鶏肉	醤油 醤油 みそ
14 (木)	ロールパン 豆腐ステーキ しらすのサラダ コーンスープ	ロールパン 片栗粉 油	胡瓜 人参 コーン 白菜 ブロッコリー	豆腐 しらす	醤油 塩 塩	28 (木)	食パン 魚の醤油焼き サラダ 南瓜のスープ	食パン さつま芋	白菜 胡瓜 南瓜 大根 青菜	魚	醤油 塩 醤油
15 (金)	鶏肉のみそ焼き 三色和え 南瓜のすまし汁		キャベツ 胡瓜 大根 人参 南瓜 白菜	鶏肉	みそ 醤油 醤油	【きちんと噛めているかな？口元に注目！】 離乳食が進み、かみかみ期頃になってくると、食材の形も大きくなり、食事の中で噛む機会も増えてきます。食材の柔らかさが発達段階に合っているかを確かめる時は、食べている口元をチェックしてみましょう。口をもぐもぐ動かしてからごっくんと飲み込んでいれば、舌や歯が上手に使えています。丸のみしているようであれば、噛めるような工夫をしてみましょう。					

《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。



かみかみの練習をするポイント！

・手づかみしやすい大きさにする。

スティック野菜・ハンバーグ・ココロおにぎり・スティック食パンなど、丸のみではなく、噛み取ってつぶさない飲み込めない大きさにするのがポイントです。

・歯茎でつぶしやすい固さにする。

完熟したバナナくらいの固さが目安です。

