

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	玉葱 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	白菜 玉葱 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 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 片栗粉	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	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
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	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
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	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
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	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
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	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
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	30 (土)	塩うどん 南瓜団子	うどん	キャベツ 玉葱 人参 南瓜	豚肉	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ります。

*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。

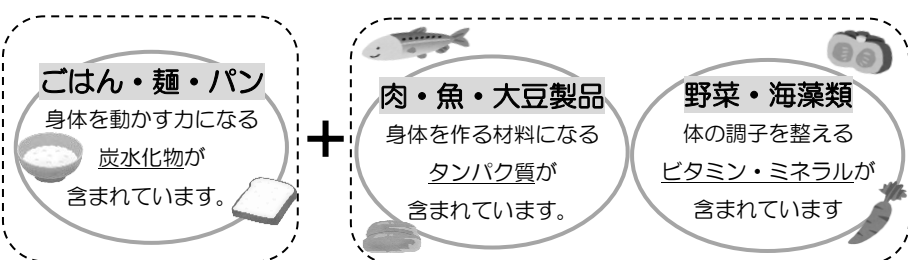
*コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用しています。

・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1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”で食べることが好きになれば嬉しいですね♪

