

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 (火)	肉野菜炒め 和え物 ふのみそ汁	油 ふ さつま芋	玉葱 人参 白菜 胡瓜 南瓜 キャベツ	豚肉	塩 醤油 みそ	18 (金)	焼き魚 ゆかり和え 白菜のみそ汁	 じゃが芋	 胡瓜 人参 白菜 ブロッコリー	魚	醤油 ゆかり みそ
2 (水)	魚のゆかり焼き 白和え 吉野汁	 片栗粉	 キャベツ 胡瓜 大根 人参 青菜	魚 豆腐	ゆかり 醤油 塩	19 (土)	鶏肉の彩り焼き 胡瓜スティック じゃが芋のみそ汁	 じゃが芋	玉葱 人参 コーン 胡瓜 キャベツ 青菜	鶏	塩 みそ
7 (月)	豚肉の生姜焼き ごま和え キャベツのみそ汁	ごま ふ	生姜汁 玉葱 大根 人参 キャベツ コーン	豚肉	醤油 塩 みそ	21 (月)	鶏肉の梅焼き 白菜の塩和え 人参のすまし汁	 	梅肉 玉葱 白菜 胡瓜 人参 キャベツ	鶏肉	醤油 塩 醤油
8 (火)	鶏肉のみそ焼き 白菜の和え物 豆腐のすまし汁	片栗粉 じゃが芋	玉葱 白菜 胡瓜 人参	鶏肉 豆腐	みそ 塩 醤油	22 (火)	肉じゃが キャベツの和え物 二色和え	じゃが芋	玉葱 青菜 キャベツ コーン 大根 人参	豚肉	醤油 醤油 塩
9 (水)	食パン 魚のソテー オニオンサラダ コーンスープ	食パン	 玉葱 トマト キャベツ コーン 人参 青菜	魚	塩 醤油 塩	23 (水)	魚のみそ焼き ひじきの煮物 南瓜のすまし汁	さつま芋	ひじき コーン 南瓜 青菜 大根	魚 豆腐	みそ 醤油 醤油
10 (木)	醤油うどん 鶏肉の塩焼き ポテトサラダ	うどん じゃが芋	白菜 人参 玉葱 胡瓜 コーン	鶏肉	醤油 塩 塩	24 (木)	みそうどん じゃが芋ソテー サラダ	うどん じゃが芋 油	玉葱 大根 人参 キャベツ 胡瓜	豚ひき肉	みそ 塩 塩
11 (金)	豚肉の炒め物 南瓜の和え物 すまし汁	油	キャベツ 人参 南瓜 胡瓜 青菜 玉葱	豚肉	醤油 塩 醤油	25 (金)	魚の青のり焼き 彩り和え 玉葱のお吸い物	 	キャベツ 青菜 トマト 玉葱 人参	魚 青のり	塩 醤油 塩
12 (土)	とろみうどん 人参スティック	うどん 片栗粉	キャベツ コーン 青菜 玉葱 人参	豚肉 豆腐	塩	26 (土)	塩うどん 焼きじゃが芋	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 青菜	豚肉 青のり	塩 塩
14 (月)	豚肉のおかか炒め 胡瓜の和え物 青菜のすまし汁	油	大根 玉葱 胡瓜 キャベツ 青菜 南瓜 人参	豚肉 かつお節	醤油 塩 醤油	28 (月)	鶏肉と青菜の炒め物 干草和え 大根のお吸い物	油 春雨	青菜 玉葱 キャベツ 人参 大根 南瓜	鶏肉	塩 醤油 塩
15 (火)	魚のあんかけ 蒸し南瓜 大根スープ	片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 南瓜 大根 青菜	魚	醤油 醤油	29 (火)	豚肉の醤油焼き おさつ和え みそ汁	さつま芋	人参 南瓜 白菜 キャベツ 青菜	豚肉	醤油 塩 みそ
16 (水)	鶏肉のとろみ煮 じゃが芋おやき 春野菜の和え物	片栗粉 じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱 コーン	鶏肉	醤油 塩 塩	30 (水)	豆腐ハンバーグ おかか和え お吸い物	 	玉葱 青菜 キャベツ 人参 白菜 大根	豆腐 豚ひき肉 かつお節	醤油 醤油 塩
17 (木)	鶏肉の焼き物 ふかし芋 キャベツのお吸い物	さつま芋	玉葱 青菜 キャベツ 人参	鶏肉	醤油 塩	31 (木)	食パン 豚肉のソテー 胡瓜サラダ 南瓜スープ	食パン さつま芋	人参 胡瓜 キャベツ 南瓜 玉葱	豚肉	醤油 塩 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、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。



【素材そのものの味を大切に】

人は舌にある「味蕾（みらい）」というセンサーで味を感じ取ります。赤ちゃんには大人の1.3倍の味蕾が存在し、薄味でもしっかりと味を感じることができるようになっています。

赤ちゃんの頃から大人がおいしいと思う味付けにすると、未熟な消化器に負担がかかります。また、人の味覚は3歳までに形成されると言われ、小さい頃から濃い味に慣れると嗜好が偏り、その後の食習慣に影響を与えてしまいます。



離乳食を進めるときは、素材の味を大切に、薄味を心がけましょう。必ず全ての料理を味付けする必要はありません。例えば人参は蒸すととても甘く、大根はどこか塩味を感じます。素材そのものの味に親しんで、好きなものが増えると嬉しいですね。