

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 (水)	魚の青のり焼き さっぱり和え お吸い物	ふ	白菜 胡瓜 トマト 人参 玉葱 大根	魚 青のり	醤油 醤油 塩	17 (金)	鶏肉の照り焼き 春雨の和え物 豆腐のくずし汁	じゃが芋 片栗粉 春雨	人参 白菜 胡瓜 キャベツ 玉葱	鶏肉 豆腐	醤油 塩 醤油
2 (木)	鶏うどん 蒸し南瓜 ごま和え	うどん ごま	白菜 人参 南瓜 青菜 キャベツ	鶏肉	塩 醤油	18 (土)	かやくうどん 焼きじゃが芋	うどん じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 青菜	鶏肉	醤油
3 (金)	豚肉の生姜焼き 胡瓜の和え物 さつま芋のみそ汁	さつま芋	生姜汁 玉葱 胡瓜 フロッコリー 南瓜 キャベツ	豚肉	醤油 塩 みそ	20 (月)	鶏肉の炒め物 さつま芋の和え物 ふのお吸い物	油 さつま芋 ふ	キャベツ 人参 胡瓜 南瓜 白菜 青菜	鶏肉	醤油 醤油 塩
4 (土)	肉みそうどん 焼き南瓜	うどん 片栗粉	玉葱 キャベツ 人参 南瓜	豚ひき肉	みそ	21 (火)	醤油うどん 魚の塩焼き さつま芋スティック	うどん さつま芋	キャベツ 南瓜 青菜	魚	醤油 塩
6 (月)	豚肉のみそ焼き 和え物 のり入りすまし汁		人参 胡瓜 フロッコリー 白菜 大根	豚肉 のり 豆腐	みそ 塩 醤油	22 (水)	和風ハンバーグ トマトの和え物 みぞれ汁	片栗粉	キャベツ トマト 胡瓜 白菜 大根 人参 青菜	鶏ひき肉	醤油 塩 みそ
7 (火)	鶏肉のくず焼き 青菜の和え物 豆腐のスープ	片栗粉	人参 青菜 白菜 大根 コーン	鶏肉 豆腐	醤油 醤油 塩	23 (木)	魚の照り焼き 胡瓜の浅漬け コーンのみそ汁	片栗粉	胡瓜 キャベツ コーン 白菜 人参	魚	醤油 醤油 みそ
8 (水)	焼き魚 型抜き人参 天の川のお吸い物	そうめん じゃが芋	人参 玉葱 青菜	魚	醤油 塩	24 (金)	回鍋肉 南瓜サラダ 野菜スープ	油 ふ	キャベツ 玉葱 人参 南瓜 胡瓜 フロッコリー 白菜 青菜	豚肉	みそ 塩 醤油
9 (木)	食パン 豚肉のケチャップ焼き 人参サラダ レタスのスープ	食パン ふ	玉葱 青菜 人参 キャベツ レタス 大根	豚肉	ケチャップ 塩 醤油	25 (土)	塩うどん 二色和え	うどん じゃが芋	キャベツ 青菜 人参 大根	鶏肉	塩 醤油
10 (金)	魚のごま煮 ふかし芋 梅和え	ごま さつま芋	人参 梅肉 白菜 胡瓜 大根	魚	醤油 醤油	27 (月)	鶏肉のおかか焼き スティック胡瓜 和風スープ		人参 玉葱 胡瓜 白菜 大根	鶏肉 かつお節 豆腐	醤油 醤油 醤油
13 (月)	鶏肉の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁		玉葱 ひじき 人参 キャベツ 青菜 コーン	鶏肉	塩 醤油 みそ	28 (火)	豚肉の焼き物 ひじきの和え物 南瓜のみそ汁		玉葱 ひじき 胡瓜 大根 南瓜 キャベツ 青菜	豚肉	塩 醤油 みそ
14 (火)	豆腐ハンバーグ おかか和え じゃが芋のお吸い物	片栗粉 じゃが芋	玉葱 キャベツ 胡瓜 白菜 人参	豚ひき肉 豆腐 かつお節	醤油 醤油 塩	29 (水)	食パン 魚の醤油焼き ゆかり和え コーンスープ	食パン	白菜 胡瓜 トマト コーン 玉葱 人参	魚	醤油 ゆかり 塩
15 (水)	魚のゆかり焼き コーンの和え物 そぼろ汁	片栗粉	コーン キャベツ 胡瓜 白菜 玉葱 人参	魚 豚ひき肉	ゆかり 塩 醤油	30 (木)	鶏肉の甘辛焼き しらす和え 青菜のみそ汁	さつま芋	キャベツ 胡瓜 青菜 人参	鶏肉 しらす 豆腐	醤油 塩 みそ
16 (木)	豚肉のごま焼き 大根の煮物 白菜のみそ汁	ごま さつま芋	玉葱 大根 人参 白菜	豚肉	醤油 醤油 みそ	31 (金)	豚肉のトマト煮 粉ふき芋 サラダ	じゃが芋	トマトピューレ 玉葱 キャベツ 人参 青菜	豚肉 青のり	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。

とろみをつけて食べやすさアップ♪

離乳食を始めた頃はまだ噛む力が弱いので、とろみをつけると、のどごしよく食べることができます。とろみには、一般的には水溶性片栗粉をよく使います。片栗粉と水を1:3の割合で溶いたものを、一旦鍋の火を止めて加え、再沸騰させます。離乳食は煮汁が少ないので、水溶性片栗粉を作るときは、水の量を多めにしておくとかまになりにくいです。

☆片栗粉以外にも！おすすめのとろみづけ食材☆

**ふ** 水で戻さず、すりおろして使います。  
汁気のあるものなどに加えて加熱すると、ふんわりとした食感になって食べやすくなります。

**じゃが芋** 生のまますりおろし、煮立たしたところに加えます。

**高野豆腐** ふと同様に水で戻さず、すりおろし、加熱して使います。