

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 (土)	鶏肉うどん スティック大根	うどん	キャベツ 人参 青菜 大根	鶏肉	醤油	15 (土)	醤油うどん じゃが芋団子	うどん じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参	豚肉	醤油
3 (月)	鶏肉のくず焼き のり和え みそ汁	片栗粉	人参 キャベツ 大根 白菜 青菜	鶏肉 のり 豆腐	醤油 醤油 みそ	18 (火)	鶏肉の磯焼き さっぱり和え 和風スープ	玉葱 胡瓜 白菜 レモン果汁 大根 青菜 心	鶏肉 のり	醤油 塩 醤油	
4 (火)	魚のあんかけ 春雨の和え物 南瓜のみそ汁	片栗粉 春雨	人参 白菜 胡瓜 南瓜 大根	魚	醤油 醤油 みそ	19 (水)	ポトフ 南瓜のおやき げんきサラダ	じゃが芋	人参 玉葱 南瓜 キャベツ 胡瓜	豚肉	醤油 ケチャップ 塩
5 (水)	食パン ハンバーグ サラダ とろとろスープ	食パン 片栗粉	玉葱 キャベツ 人参 白菜 南瓜	豚ひき肉	ケチャップ 塩 醤油	20 (木)	豚肉のみそ焼き 彩り和え すまし汁	人参 胡瓜 トマト ブロッコリー キャベツ 南瓜	豚肉	みそ 醤油 醤油	
6 (木)	鶏肉の焼き物 白和え お吸い物		玉葱 青菜 南瓜 大根 人参	鶏肉 豆腐	塩 醤油 塩	21 (金)	焼き魚 大根の煮物 そばろ汁	片栗粉	大根 人参 白菜 玉葱	魚 豚ひき肉	塩 醤油 醤油
7 (金)	魚のソテー コロコロサラダ ミネストローネ	油 じゃが芋	南瓜 胡瓜 トマトピューレ キャベツ 玉葱	魚	塩 醤油 塩	22 (土)	けんちんうどん 豚肉の塩焼き	うどん	キャベツ 人参 大根 玉葱	豚肉	醤油 塩
8 (土)	みそうどん 粉ふき芋	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 青菜	豚肉 青のり	みそ 塩	25 (火)	麻婆豆腐 おなか焼き 中華和え	片栗粉 じゃが芋 ごま	キャベツ 玉葱 豆腐 豚ひき肉 かつお節	みそ 醤油 醤油	
10 (月)	豚肉の醤油焼き おろし和え うすくず汁	さつま芋 片栗粉	玉葱 大根 白菜 人参 青菜	豚肉 とろろ昆布	醤油 醤油 塩	26 (水)	魚の醤油焼き 人参の和え物 お吸い物	心	人参 キャベツ 白菜 コーン 青菜	魚	醤油 醤油 塩
11 (火)	さっぱりうどん 焼き南瓜 梅和え	うどん	白菜 大根 レモン果汁 南瓜 梅肉 キャベツ 人参	鶏肉	塩 醤油	27 (木)	煮込みうどん ふかし芋 ゆかり和え	うどん さつま芋	キャベツ 南瓜 胡瓜 ブロッコリー	豚肉	塩 ゆかり
12 (水)	魚の青のり焼き おなか和え 具沢山みそ汁	さつま芋	白菜 胡瓜 キャベツ 南瓜	魚 青のり かつお節 豆腐	塩 醤油 みそ	28 (金)	豚肉の梅焼き 和え物 キャベツのみそ汁	梅肉 玉葱 白菜 人参 キャベツ 青菜	豚肉	醤油 醤油 みそ	
13 (木)	食パン 鶏肉のソテー ポテトサラダ コーンスープ	食パン 油 じゃが芋	玉葱 胡瓜 コーン キャベツ 人参	鶏肉	醤油 塩 塩	29 (土)	かやくうどん 二色和え	うどん	白菜 南瓜 青菜 人参 大根	鶏肉	醤油 塩
14 (金)	豚ひき肉の炒め物 コーンの和え物 のり入りすまし汁	油	キャベツ コーン 白菜 大根 玉葱 青菜	豚ひき肉 のり	醤油 塩 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。

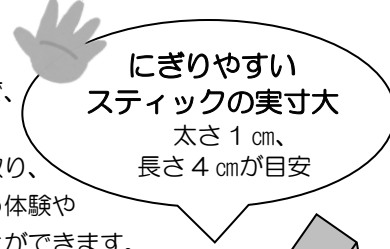


- 食材は、ご家庭で進められたものを使用します。
- ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。



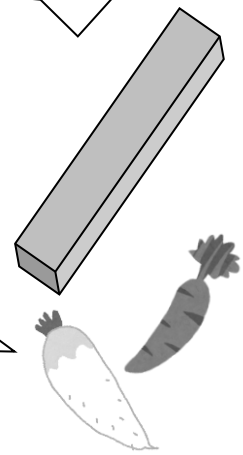
手づかみ食べとは？

手づかみ食べは“目と手と口の協調運動”で、発達段階においてとても重要な過程です。目で大きさを確かめ、手で硬さや温度を感じ取り、どのくらいの力を加えるとつぶれるのかという体験や「自分で食べられた！」と達成感を味わうことができます。5本の指を使う「つかむ」から始まり、2～3本の指で「つまむ」、そして次第に手首を使ったスプーン等の使用へと繋がっていきます。



にぎりやすい
スティックの目安
太さ 1 cm、
長さ 4 cmが目安

赤ちゃんはまだ手指の力加減が上手にできません。手のひら全体でぎゅっと握りしめるため、つぶれやすい芋類よりも、加熱しても弾力のある人参や大根、トースト等が手づかみに向いています。



※平たいものを指ではさんで持つようになると、指先で小さなものをつまんだり等、細かい動作もできるようになったら、小判型や団子型等も取り入れてみましょう。