

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
2 (月)	豚肉の醤油炒め 春雨の和え物 うすくず汁	春雨 片栗粉	キャベツ 胡瓜 大根 白菜 人参	豚肉 とろろ昆布 豆腐	醤油 塩 醤油	16 (月)	食パン チキンソテー 人参サラダ コーンスープ	食パン 玉葱 人参 キャベツ コーン 白菜 青菜	鶏肉	塩 醤油 塩	
3 (火)	鶏肉のケチャップ焼き 白菜の和え物 南瓜のみそ汁		玉葱 白菜 人参 南瓜 青菜	鶏肉	ケチャップ 醤油 みそ	17 (火)	焼き魚 大根の煮物 具沢山みそ汁	さつま芋 大根 キャベツ 南瓜 青菜	魚 豆腐	塩 醤油 みそ	
4 (水)	豚肉の焼き物 おかか和え 心のお吸い物	片栗粉 さつま芋 心	大根 キャベツ 人参 白菜 青菜	豚肉 かつお節	塩 醤油 塩	18 (水)	あんかけつみれ じゃが芋炒め 玉葱のお吸い物	片栗粉 じゃが芋 油 玉葱 キャベツ	鶏ひき肉 豆腐 青のり	醤油 塩 塩	
5 (木)	魚の青のり焼き 胡瓜の和え物 豚汁		胡瓜 コーン キャベツ 南瓜	魚 青のり 豚肉 豆腐	塩 醤油 みそ	19 (木)	野菜うどん 鶏肉の塩焼き 和え物	うどん キャベツ 人参 青菜 玉葱 白菜 南瓜	鶏肉	醤油 塩 醤油	
7 (土)	みそうどん 焼き人参	うどん じゃが芋 油	キャベツ 青菜 コーン 人参	鶏肉	みそ	20 (金)	炒り豆腐 醤油胡瓜 粉ふき芋	油 じゃが芋 玉葱 人参 コーン 胡瓜	豆腐 豚肉 青のり	醤油 醤油 塩	
9 (月)	豚肉の生姜焼き 彩りし和え 豆腐のみそ汁		生姜汁 玉葱 キャベツ 人参 青菜 白菜	豚肉 豆腐	醤油 醤油 みそ	21 (土)	鶏うどん スティック大根	うどん 白菜 人参 青菜 大根	鶏肉	塩	
10 (火)	醤油うどん ふかし芋 青菜の和え物	うどん さつま芋	玉葱 人参 青菜 白菜	鶏肉	醤油 塩	23 (月)	魚の磯辺焼き 三色和え 青菜のみそ汁	人参 大根 胡瓜 青菜 玉葱	魚 のり	醤油 塩 みそ	
11 (水)	八宝菜 蒸し南瓜 スティック野菜	片栗粉	キャベツ 玉葱 南瓜 胡瓜 人参	豚肉	醤油 塩	24 (火)	鶏じゃが焼き 白菜の塩和え すまし汁	じゃが芋 白菜 胡瓜 大根 人参	鶏肉 豆腐	醤油 塩 醤油	
12 (木)	魚のあんかけ ひじきの煮物 玉葱のみそ汁	片栗粉	コーン ひじき 人参 玉葱 南瓜 青菜	魚	塩 醤油 みそ	25 (水)	食パン ハンバーグ ひじきサラダ 野菜スープ	食パン 油 玉葱 ひじき 白菜 南瓜 青菜	豚ひき肉	醤油 醤油 塩	
13 (金)	鶏肉のくず焼き 白和え じゃが芋のお吸い物	片栗粉 じゃが芋	白菜 大根 人参 コーン 青菜	鶏肉 豆腐	醤油 醤油 塩	26 (木)	肉みそ人参 磯和え お吸い物	片栗粉 心 人参 キャベツ コーン 白菜 青菜	豚ひき肉 のり	みそ 醤油 塩	
14 (土)	肉うどん さつま芋 スティック	うどん 片栗粉 さつま芋	玉葱 人参 コーン	豚ひき肉	醤油	27 (金)	魚の醤油焼き キャベツ和え 豆腐のくずし汁	キャベツ 胡瓜 人参 青菜 白菜	魚 豆腐	醤油 醤油 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きます。

*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。



28 (土)	塩うどん 焼き南瓜	うどん 人参 南瓜	キャベツ 玉葱 豚肉	塩
-----------	--------------	-----------------	---------------	---

【離乳食をはじめるにあたって】

食えることが楽しいと感じる体験は赤ちゃんのころから大切です。赤ちゃんはお母さんや家族の人たちの表情をよく見えています。まわりのみんなが楽しそうに食事をしたり、笑顔で言葉かけをしたりすることで、「食事の時間は楽しい」と感じられるようになります。

【離乳食のおやつについて】

厚生労働省において策定された「授乳と離乳の支援ガイド」に基づいて、平成22年4月より離乳食のおやつはありません。理由は乳児期の内臓器官への負担を軽減することにあります。お昼ごはんに関しては、それぞれの子どもの成長や発達状況に合わせた食事を、ご家庭と連携を取りながら進めています。

