


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)	鶏肉のケチャップ炒め おかか和え 玉葱のお吸い物	油	キャベツ 青菜 白菜 人参 玉葱 大根	鶏肉 かつお節	ケチャップ 醤油 塩	18 (水)	魚のみそ焼き けんちょう とろろ昆布のすまし汁		大根 人参 白菜 玉葱 青菜	魚 豆腐 とろろ昆布	みそ 醤油 醤油
3 (火)	麻婆豆腐 蒸し南瓜 人参和え	片栗粉	玉葱 コーン 南瓜 人参 キャベツ	豆腐 豚ひき肉	みそ 塩	19 (木)	鶏肉の照り焼き 白菜の和え物 キャベツのみそ汁	片栗粉 ふ	玉葱 白菜 胡瓜 キャベツ 青菜 コーン	鶏肉	醤油 醤油 みそ
4 (水)	鶏肉のおろしだれがけ 青菜の和え物 ふのみそ汁	片栗粉 ふ さつま芋	大根 玉葱 青菜 キャベツ 胡瓜 人参	鶏肉	醤油 塩 みそ	20 (金)	魚の青のり焼き 胡瓜サラダ 野菜スープ		胡瓜 キャベツ 白菜 南瓜 フロッコリー	魚 青のり	醤油 塩 塩
5 (木)	野菜うどん 豚肉の炒め物 コーンの和え物	うどん 油 じゃが芋	玉葱 白菜 人参 コーン	豚肉	塩 醤油 塩	21 (土)	醤油うどん スティック大根	うどん じゃが芋	白菜 人参 青菜 大根	豚肉	醤油
6 (金)	魚の醤油焼き 白和え 白菜のみそ汁		キャベツ 胡瓜 白菜 青菜 人参	魚 豆腐	醤油 醤油 みそ	23 (月)	魚のみそ煮 ふかし芋 青菜の和え物	さつま芋	人参 青菜 白菜 南瓜	魚	みそ 醤油
7 (土)	かやくうどん 蒸しじゃが芋	うどん じゃが芋	キャベツ 青菜 人参 大根	鶏肉	醤油	24 (火)	鶏肉のあんかけ コロコロ和え 具沢山すまし汁	片栗粉 さつま芋	人参 胡瓜 南瓜 玉葱 キャベツ 青菜 コーン	鶏肉 豆腐	醤油 塩 醤油
9 (月)	鶏肉の塩焼き 三色和え 大根のみそ汁		玉葱 白菜 胡瓜 人参 大根 キャベツ	鶏肉 豆腐	塩 醤油 みそ	25 (水)	魚の塩焼き 大根の煮物 豚汁		大根 白菜 南瓜 人参	魚 豚肉	塩 みそ
10 (火)	魚の照り焼き 和え物 みそ汁	片栗粉	キャベツ 大根 白菜 人参 フロッコリー コーン	魚	醤油 醤油 みそ	26 (木)	鶏肉とキャベツの炒め物 二色和え うすくず汁	油 片栗粉	キャベツ 玉葱 人参 大根 白菜 コーン	鶏肉 とろろ昆布	醤油 塩 醤油
11 (水)	食パン 鶏肉の青のり焼き サラダ 豆腐のスープ	食パン	人参 胡瓜 南瓜 大根 青菜 玉葱	鶏肉 青のり 豆腐	醤油 塩 塩	27 (金)	豚肉のおかか焼き ゆかり和え 豆腐のすまし汁		玉葱 キャベツ 胡瓜 大根 青菜 コーン	豚肉 かつお節 豆腐	醤油 ゆかり 醤油
12 (木)	焼き魚 ひじきの煮物 すまし汁		ひじき 人参 コーン 白菜 玉葱 青菜	魚	塩 醤油 醤油	28 (土)	かやくうどん スティック胡瓜	うどん じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 胡瓜	豚肉	醤油
13 (金)	鶏肉と大根の煮物 みそおさつ 磯和え	さつま芋	大根 胡瓜 人参 青菜	鶏肉 のり	醤油 みそ 醤油	30 (月)	食パン 鶏肉の焼き物 コールスローサラダ スープ	食パン じゃが芋	玉葱 南瓜 キャベツ 人参 コーン 青菜	鶏肉	醤油 塩 塩
14 (土)	塩うどん 人参スティック	うどん じゃが芋	玉葱 コーン キャベツ 人参	豚ひき肉	塩	31 (火)	豚肉のおさつ焼き 豆腐サラダ 大根スープ	さつま芋 ふ	胡瓜 人参 大根 フロッコリー	豚肉 豆腐	醤油 醤油 塩
17 (火)	みそうどん 粉ふき芋 胡瓜とコーンの和え物	うどん じゃが芋	人参 玉葱 青菜 胡瓜 コーン トマト	豚肉 青のり	みそ 塩 醤油	【噛む力を育てる】 赤ちゃんの舌や口のまわりの筋肉は段階を追って発達していき、次第に噛む力を身につけていきます。噛む力を育てる手助けとして、身体の成長や口の動きに見合った離乳食を提供することが大切です。 そのためには、日ごろから赤ちゃんの口の動きをよく見て、今どんな成長過程にあるのかを見極めることが大切です。 <硬さの目安> ・5~6か月ごろ：ヨーグルト  ・7~8か月ごろ：絹ごし豆腐  ・9~11か月ごろ：バナナ  ・1才~1才6か月ごろ：肉だんご					

《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。



【噛む力を育てる】

赤ちゃんの舌や口のまわりの筋肉は段階を追って発達していき、次第に噛む力を身につけていきます。噛む力を育てる手助けとして、身体の成長や口の動きに見合った離乳食を提供することが大切です。

そのためには、日ごろから赤ちゃんの口の動きをよく見て、今どんな成長過程にあるのかを見極めることが大切です。

<硬さの目安>

・5~6か月ごろ：ヨーグルト  ・7~8か月ごろ：絹ごし豆腐 

・9~11か月ごろ：バナナ  ・1才~1才6か月ごろ：肉だんご

赤ちゃんが噛めるようになるまで、離乳食はペースト状のものから形のあるものへとステップアップしていきます。そのペースは、階段をとんとんと上がるように進むわけではなく、なだらかなスロープのようなイメージです。行ったり戻ったり、足踏みをしたり、そんな赤ちゃんの個性を見守りながら進めていきましょう。