



日曜	献立	材料名
1月	軟飯～ご飯 シチュー 青菜のツナ和え みかん	米 鶏肉、たまねぎ、はくさい、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、油、水、洋風だしの素、豆乳、米粉、コーンスターーチ ほうれんそう、にんじん、ツナ缶 みかん
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
2火	軟飯～ご飯 さばのみそ煮 オニオンスープ ポパイスラダ	米 さば、みそ、砂糖、しょうゆ、水 たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、水、パセリ粉 ほうれんそう、キヤベツ、にんじん、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、酢
	さつまいもご飯おにぎり	米、さつまいも、塩、ごま
3水	軟飯～ご飯 おから入りナゲット 青菜の磯和え すまし汁	米 鶏ひき肉、おから、豆腐、たまねぎ、洋風だしの素、片栗粉、油 キヤベツ、こまつな、にんじん、炊き込みわかめ たまねぎ、えのきだけ、にんじん、麸、だし汁、しょうゆ、ねぎ
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
4木	軟飯～ご飯 ハンバーグ しょうゆフレンチ さつまいものレモン煮	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、塩、油 キヤベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油 さつまいも、砂糖、レモン
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、りんご、水、バナナ、レーズン
5金	軟飯～ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 シルバーサラダ みかん	米 凍り豆腐、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごま油、中華だしの素、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉 はるさめ、キヤベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢 みかん
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
8月	カレーライス コールスローサラダ みかん	米、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリンピース、油、カレー粉、中華だしの素、ケチャップ、しょうゆ、水、米粉、コーンスターーチ キヤベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖 みかん
	牛乳（ミルク） 豆腐もち	豆腐、片栗粉、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉
9火	軟飯～ご飯 ビビンバ風あんかけ 春雨スープ バナナ	米 豚ひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉 はるさめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、中華だしの素 バナナ
	牛乳（ミルク） ふかし芋	さつまいも
10水	軟飯～ご飯 はまち照り焼き 白菜のすまし汁 ポテトサラダ	米 はまち、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ はくさい、たまねぎ、にんじん、豆腐、ねぎ、だし汁、しょうゆ じゃがいも、ハム、きゅうり、キヤベツ、にんじん、マヨネーズ、酢
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
11木	軟飯～ご飯 ひじきのさらさ炒め 拌三糸 りんご	米 ひじき、豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリンピース、油、砂糖、しょうゆ ビーフン、キヤベツ、にんじん、きゅうり、ハム、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 りんご
	わかめおにぎり	米、炊き込みわかめ
12金	軟飯～ご飯（ゆかり） 白身魚のみぞマヨ焼き おでん風	米、ぶりかけ ホキ、油、みそ、マヨネーズ、たまねぎ、パセリ粉 鶏肉、生揚げ、だいこん、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、こんぶ、砂糖、しょうゆ、だし汁
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
15月	軟飯～ご飯 ラーメン 納豆みそ みかん	米 中華めん、キヤベツ、にんじん、にら、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、水 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 みかん
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
16火	軟飯～ご飯 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ りんご	米 だいこん、にんじん、ねぎ、鶏ひき肉、ごま油、だし汁、砂糖、しょうゆ スパゲティ、キヤベツ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、酢 りんご
	牛乳（ミルク） ふかし芋	さつまいも
17水	軟飯～ご飯 さばの揚げ煮 大根のみぞ汁	米 さば、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、ほうれんそう、にんじん、かつお節、だし汁、しょうゆ、片栗粉 だいこん、たまねぎ、にんじん、油揚げ、だし汁、みそ
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
18木	牛丼 レモンサラダ 金時煮豆	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、砂糖、だし汁 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、酢、砂糖 いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
	牛乳（ミルク） ふかし芋	さつまいも
19金	軟飯～ご飯 厚揚げの吉野煮 サラダ バナナ	米 生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、油、砂糖、しょうゆ、片栗粉 キヤベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、砂糖、酢 バナナ
	牛乳（ミルク） ふのラスク	麸、油、砂糖
22月	軟飯～ご飯 冬至グラタン コーンスープ みかん	米 じゃがいも、かぼちゃ、豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、ケチャップ、米粉、チーズ クリームコーン、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、水、中華だしの素、塩、片栗粉 みかん
	おかかおにぎり	米、しょうゆ、ごま、かつお節
23火	人参とツナのピラフ 鶏と野菜のゆかり煮 わかめスープ	米、ツナ缶、にんじん、たまねぎ、洋風だしの素、パセリ粉 鶏肉、片栗粉、キヤベツ、ブロッコリー、にんじん、ぶりかけ、だし汁 わかめ、たまねぎ、しいたけ、中華だしの素、水
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
24水	軟飯～ご飯 白身魚のカレームニエル 即席漬け 豚汁	米 しいら、塩、カレー粉、米粉、油 キヤベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、酢 豚肉、だいこん、さつまいも、にんじん、ねぎ、油、みそ、だし汁
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
25木	軟飯～ご飯 けんちん煮 切り干しサラダ みかん	米 豆腐、鶏肉、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、油、砂糖、しょうゆ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ハム、酢、しょうゆ、油、砂糖 みかん
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
26金	ドライカレーライス きやべつの土佐酢和え バナナ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、洋風だしの素、ケチャップ、米粉 キヤベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、かつお節、砂糖、しょうゆ、酢 バナナ
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい

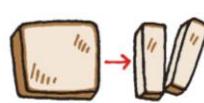
※ 午前の間食時間には牛乳（ミルク）を飲みます。

※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。



野菜は柔らかく煮る



トーストをスティック状に切る



## 手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



麺類は7～8cm



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる