食育だより

秋から冬へと季節変わりし、北風が吹くと冬の訪れを感じる季節になりましたね。
季節の変わり目は風邪がはやります。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、
基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。
普段の食事に気を配りながら風邪に負けない体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族と共に食事ができるよい機会です。
家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話をしながら食事をするのは、協調性や社会性を育て、しつけの場であり、生活習慣病や偏食予防にもつながります。
子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみましょう。
また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。
ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

「こ食」とは?

- 孤食・・・一人で食べる
- 個食・・・家族がそれぞれ違うものを食べる
- 固食・・・自分の好きな物だけ食べる　など

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ　ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける　発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

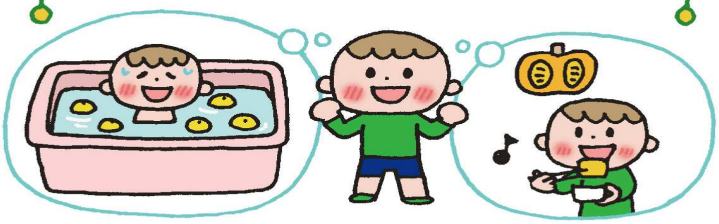
寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

よいお年を

12月の献立

令和5年　どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	（あか）血や肉をつくる	（きいろ）熱や力になる	（みどり）体の調子を整える
1日（金）	チキンカレー　野菜サラダ わかめとたまごスープ フルーツヨーグルト	牛乳 芋天ぷら	鶏肉　ツナ　わかめ　卵 ヨーグルト　牛乳	米　押麦　じゃが芋　油　カレー粉 バーモントカレールー　砂糖 ごま　さつま芋　小麦粉	人参　玉ねぎ　コーン　セロリ グリーンピース　キャベツ　レタス きゅうり　トマト　長ねぎ　みかん缶　パイン缶
2日（土）	焼きそば　ブロッコリーのしらす梅和え アーサ汁　パイン	牛乳 中華風ちまきおにぎり	豚肉　青さのり　しらす　糸かつお あおさ　豆腐　鶏肉　牛乳	焼きそば麺　油　砂糖　米 ごま油	キャベツ　玉ねぎ　人参　もやし ピーマン　ブロッコリー　たけのこ 椎茸　パイン
4日（月）	黒米ご飯　さばのみそ煮 キャベツの梅あえ　クーブイリチー かきたま汁　オレンジ	牛乳 豆腐スコーン	さば　みそ　昆布　豚肉　卵 豆腐　牛乳	米　黒米　砂糖　糸こんにゃく 油　片栗粉　ケーキミックス バター　チョコ	キャベツ　生姜　切干大根　人参 えのき　大根の葉　オレンジ
5日（火）	ハヤシライス　ブロッコリーサラダ 青菜のスープ　りんご	牛乳 オレンジ フレンチトースト	牛肉　豚レバー　ちくわ 卵　牛乳	米　押麦　油　小麦粉　砂糖 ゴマドレッシング 食パン　バター	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　セロリ グリーンピース　ブロッコリー　パプリカ チンゲン菜　コーン　しめじ　りんご
6日（水）	お弁当会	牛乳 レディーボーデンアイス	牛乳	レディーボーデンアイス	
7日（木）	麦ご飯　魚のごまみそ漬焼き オクラのおかか和え　麩チャンプルー そうめん汁　りんご	牛乳 小倉ケーキ	白身魚　みそ　糸かつお　卵 豚肉　牛乳	米　押麦　砂糖　ごま　油　車麩 そうめん　ケーキミックス　バター つぶあん	オクラ　生姜　小松菜　人参　ねぎ りんご
8日（金）	わかめご飯　レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜の煮物　白菜の和え物 おつゆ麩のみそ汁　みかん	牛乳 スイートポテト	わかめ　豚レバー　卵　ツナ みそ　生クリーム　牛乳	米　小麦粉　パン粉　油　砂糖 おつゆ麩　さつま芋　バター	かぼちゃ　にんにく　白菜　人参 きゅうり　玉ねぎ　大根の葉　みかん
9日（土）	五目チャーハン　ナムル 中華スープ　黄桃缶	牛乳 レモンケーキ	鶏肉　ちくわ　わかめ　豆腐 牛乳	米　砂糖　ごま油　ごま　片栗粉 油　ごま油　レモンケーキ	人参　玉ねぎ　ピーマン　椎茸 もやし　パプリカ　にんにく　小松菜 長ねぎ　黄桃缶
11日（月）	玄米ご飯　白身魚のケチャップあん パパイヤイリチー　かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳 チーズ蒸しパン	白身魚　豚肉　みそ　卵 クリームチーズ　牛乳	米　玄米　片栗粉　油　小麦粉 ケーキミックス　砂糖	パパイヤ　人参　にら　生姜　かぼちゃ 玉ねぎ　貝割大根　みかん
12日（火）	もずく丼　キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁　バナナ	牛乳 ブラウニー	もずく　豚ミンチ　卵　ちくわ 油揚げ　みそ　豆乳　牛乳	米　押麦　砂糖　片栗粉　ごま さつま芋　小麦粉　バター　ココア	ピーマン　生姜　キャベツ　ブロッコリー パプリカ　大根　人参　ねぎ　バナナ
13日（水）	あわご飯　金目鯛のムニエル いり豆腐　里芋のみそ汁　オレンジ	牛乳 野菜ヒラヤーチ	金目鯛　豆腐　ひじき　豚ミンチ みそ　ツナ　卵　牛乳	米　もちきび　小麦粉　バター 油　ごま油　里芋	人参　いんげん　しめじ　大根の葉 キャベツ　ニラ　人参　オレンジ
14日（木）	牛丼　切干大根の酢の物 かぶのみそ汁　フルーツヨーグルト	牛乳 アイスボックスクッキー	牛肉　ツナ　わかめ　みそ　牛乳 ヨーグルト　卵　スキムミルク	米　糸こんにゃく　砂糖　小麦粉 バター	玉ねぎ　人参　椎茸　グリーンピース 切干大根　きゅうり　パプリカ　かぶ みかん缶　パイン缶
15日（金）	ふりかけご飯　おでん　マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁　りんご	牛乳 大学芋	鶏つみれ　ちくわ　厚揚げ　卵 ツナ　牛乳	米　押麦　砂糖　マカロニ マヨネーズ　さつま芋　油　ごま	大根　人参　かぼちゃ　きゅうり モロヘイヤ　えのき　長ねぎ　りんご
16日（土）	中華丼　青菜のごま和え コーンスープ　バナナ	牛乳 和のパンケーキ	豚肉　牛乳	米　片栗粉　ごま　砂糖 パンケーキ	白菜　人参　ピーマン　椎茸　きくらげ ほうれん草　パプリカ　えのき コーン　貝割大根　バナナ
18日（月）	麦ご飯　魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え　千切イリチー 鶏と冬瓜のみそ汁　オレンジ	牛乳 きなこサブレ	赤魚　糸かつお　豚肉　鶏肉 みそ　きな粉　卵　牛乳	米　押麦　油　砂糖　こんにゃく 油　ケーキミックス　バター	きゅうり　生姜　切干大根　人参　椎茸 冬瓜　小松菜　オレンジ
19日（火）	バターロールパン　かぼちゃシチュー ブロッコリーごまあえ　バナナ	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉　牛乳　ひじき　みそ　のり	バターロールパン　バター 砂糖　ごま　米	南瓜　玉ねぎ　人参　白菜　パプリカ マッシュルーム　ブロッコリー　コーン バナナ
20日（水）	あわご飯　豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋　中華風野菜炒め なすのみそ汁　りんご	牛乳 バナナマフィン	豚肉　青さのり　ちくわ　油揚げ みそ　卵　牛乳	米　もちきび　片栗粉　油 じゃが芋　バター　ごま油 ケーキミックス　砂糖	キャベツ　人参　ピーマン　生姜 なす　大根の葉　りんご
21日（木）	枝豆ご飯　豆腐の松風焼き 野菜のごま和え　きのこのすまし汁 みかん	牛乳 かきあげ	枝豆　豆腐　豚ミンチ　牛乳　卵 みそ　もずく　フィッシュソーセージ	米　パン粉　砂糖　ごま　油 小麦粉	長ねぎ　人参　白菜　きゅうり　小松菜 パプリカ　えのき　しめじ　椎茸　ねぎ みかん　南瓜　玉ねぎ
22日（金）	じゅーしいご飯　鮭の塩焼き　冬至 大根サラダ　ゆし豆腐　黄桃缶	牛乳 紅芋くずもち	豚ミンチ　ひじき　さけ　わかめ ツナ　ゆし豆腐　牛乳　きな粉	米　砂糖　くず粉　紅芋粉	人参　椎茸　ごぼう　ねぎ 大根　きゅうり　ねぎ　黄桃缶
23日（土）	焼きうどん　かぼちゃサラダ 牛肉スープ　オレンジ	牛乳 菜めしおにぎり	豚肉　糸かつお　チーズ　牛肉 のり　牛乳	うどん　油　マヨドレ　ごま油 ごま　米	キャベツ　玉ねぎ　人参　椎茸 ピーマン　南瓜　きゅうり　大根　生姜 にんにく　コーン　えのき　ねぎ　オレンジ
25日（月）	★お誕生日会★チキンライス★クリスマス★ ミートローフ　ポテトサラダ コーンクリームスープ　オレン	牛乳 誕生日ケーキ	鶏肉　合挽きミンチ　豚レバー 卵　牛乳	米　バター　小麦粉　パン粉 じゃが芋　マヨネーズ　ケーキ	玉ねぎ　ピーマン　にんにく　人参 グリーンピース　パプリカ　きゅうり コーン　オレンジ
26日（火）	あわご飯　麻婆豆腐　中華サラダ 春雨スープ　りんご	牛乳 チーズスティックパン	豆腐　豚ミンチ　みそ　ちくわ わかめ　粉チーズ　牛乳	米　もちきび　ごま油　砂糖 片栗粉　春雨　ごま　バター ケーキミックス	椎茸　人参　玉ねぎ　たけのこ　にら にんにく　生姜　キャベツ　ほうれん草 パプリカ　りんご
27日（水）	麦ご飯　れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにゃくソテー もずくすまし汁　パイン	牛乳 ごまちんすこう	鶏ミンチ　豆腐　ツナ　もずく　卵 牛乳	米　押麦　パン粉　砂糖　片栗粉 ごま　こんにゃく　油　小麦粉 ラード	玉ねぎ　れんこん　生姜 ちんげん菜　人参　ねぎ　パイン
28日（木）	年越しそば　青菜の納豆和え さつま芋のごま煮　バナナ	牛乳 野菜いなり	豚三枚肉　かまぼこ　納豆　のり スキムミルク　油揚げ	沖縄そば　砂糖　さつま芋　ごま 米　ごま油	ねぎ　小松菜　人参　バナナ ほうれん草
29日（金） ～ 31日（日）	年末休み				

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

離乳食献立表<その1>

令和5年　どんぐり保育園

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁　オレンジ	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料)米　ささみ　人参　トマト　きゅうり　じゃが芋　オレンジ			さつま芋　りんご
2	10倍粥 しらすとブロッコリーのペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーつぶし煮 キャベツと南瓜のつぶし煮 アーサ汁　果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと南瓜の柔らか煮 アーサ汁　バナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米　しらす　ブロッコリー　キャベツ　南瓜　あおさ　バナナ			ひじき　鶏ミンチ　玉ねぎ　人参
4	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁　オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)　米　白身魚　キャベツ　大根　人参　ほうれん草　オレンジ			豆腐　玉ねぎ　わかめ
5	10倍粥 人参とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁　りんご	南瓜とバナナの豆乳煮
火	(主な材料)米　ささみ　ブロッコリー　玉ねぎ　人参　わかめ　りんご			南瓜　バナナ　豆乳
6				野菜おじや
水	(主な材料)			しらす　大根　南瓜
7	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 冬瓜のとろとろ煮 人参のすまし汁　果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 冬瓜のとろとろ煮 人参のすまし汁　りんご	野菜おじや
木	(主な材料)米　白身魚　オクラ　冬瓜　人参　りんご			ささみ　小松菜　トマト
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁　オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米　鶏レバー　南瓜　白菜　きゅうり　ほうれん草　オレンジ			しらす　さつま芋　人参
9	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁　バナナ	みかんサラダ
土	(主な材料)米　豆腐　人参　玉ねぎ　小松菜　わかめ　バナナ			オレンジ　りんご
11	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁　オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米　白身魚　玉ねぎ　南瓜　ほうれん草　オレンジ			ささみ　人参　オクラ
12	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁　果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁　バナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米　ささみ　ブロッコリー　大根　人参　さつまいも　豆乳　バナナ			もずく　鶏ミンチ　キャベツ
13	10倍粥 豆腐と白菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　オレンジ	野菜おじや
水	(主な材料)米　豆腐　ひじき　白菜　人参　玉ねぎ　オレンジ			ツナ　キャベツ　トマト
14	10倍粥 しらすと人参のペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 わかめのみそ汁　バナナ	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料)米　しらす　人参　きゅうり　玉ねぎ　わかめ　バナナ			さつま芋　南瓜
15	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトあんかけ キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁　果物	全粥 ささみとトマトあんかけ キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁　りんご	野菜おじや
金	(主な材料)米　ささみ　トマト　キャベツ　人参　きゅうり　りんご			白身魚　大根　じゃが芋　青さのり

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

12月

離乳食献立表〈その1〉

令和5年　どんぐり保育園

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
16	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 鮭と白菜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 鮭と白菜の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁　バナナ	野菜おじや
土	(主な材料)　米　鮭　白菜　玉ねぎ　ほうれん草　わかめ　バナナ			しらす　ブロッコリー　人参
18	10倍粥 冬瓜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁　オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米　白身魚　冬瓜　人参　きゅうり　小松菜　オレンジ			鶏ミンチ　いんげん　玉ねぎ
19	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　バナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米　ささみ　南瓜　白菜　ブロッコリー　玉ねぎ　バナナ			豆腐　人参　オクラ
20	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁　果物	全粥 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのすまし汁　りんご	野菜おじや
水	(主な材料)米　豚ヒレ　キャベツ　人参　玉ねぎ　なす　りんご			しらす　玉ねぎ　わかめ
21	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁　果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 白菜のみそ汁　バナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米　豆腐　人参　きゅうり　小松菜　白菜　バナナ			もずく　南瓜　玉ねぎ
22	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐　果物	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐　りんご	じゃが芋と南瓜煮
金	(主な材料)米　人参　鮭　玉ねぎ　ゆし豆腐　大根　きゅうり　りんご			じゃが芋　南瓜
23	10倍粥 大根とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁　オレンジ	さつま芋のりんご煮
土	(主な材料)米　鶏ミンチ　南瓜　大根　キャベツ　人参　オレンジ			さつま芋　りんご
25	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁　果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 きゅうりのみそ汁　オレンジ	りんごサラダ
月	(主な材料)米　ささみ　玉ねぎ　青さのり　じゃが芋　人参　きゅうり　オレンジ			りんご　バナナ
26	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 冬瓜スープ　果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 冬瓜スープ　りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米　豆腐　鶏ミンチ　人参　キャベツ　チンゲン菜　冬瓜　りんご			しらす　玉ねぎ　わかめ
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナと南瓜のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁　果物	全粥 ツナと南瓜の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁　バナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米　鶏ミンチ　南瓜　小松菜　玉ねぎ　もずく　バナナ			ささみ　人参　ブロッコリー
28	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　りんご	野菜おじや
木	(主な材料)米　ささみ　さつま芋　人参　玉ねぎ　りんご			鶏ミンチ　ほうれん草　大根

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食にも便利なかぼちゃ

今年は12月22日(金)に冬至をむかえます
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、
ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。
かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠かせなかった野菜です。体を温め免疫力を高めるなど、栄養たっぷりの食材です。

食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、
「これからごはんを食べるよ」という
合図の意味で手洗いをします。
食べ終わったら「ごちそうさま」をして、
食べ物で汚れた手を洗いましょう。
食事の前後の手洗いは、
習慣にすることが大事です。

来年もよろしくおねがいします