



12月の献立表(離乳食)

年末年始を楽しく過ごしましょう!

今年も残りわずかとなりました。寒さは厳しさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
冬至 (12月22日) 1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。 冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。これから寒くなると体調を崩しやすくなるので、身体を温めて元気に過ごしましょう。 						1	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 れんこんつくね ひじきの煮物 味噌汁 	2	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 魚の味噌煮 レバーの甘辛煮 すまし汁 	3	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 わかめスープ
3時 お茶・やきいも		3時 お茶・かぼちゃ蒸しパン		3時 お茶・りんごゼリー		3時 お茶・自然菓子					
5	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 鶏団子の煮物 野菜の煮物 豆腐スープ 	6	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 魚の煮物 大根の煮物 味噌汁 	7	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 豚肉とキャベツの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁 	8	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 おでん風煮 白菜の煮物 味噌汁 	9	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 魚とじゃが芋の煮物 豆腐とわかめの煮物 味噌汁 	10	<ul style="list-style-type: none"> 味噌煮うどん しらすとおかかの軟飯
3時 お茶・やきいも		3時 お茶・豆乳蒸しパン		3時 お茶・さつま芋のきな粉和え		3時 お茶・米粉パンケーキ		3時 お茶・りんご蒸しパン		3時 お茶・自然菓子	
12	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 牛肉と白菜の煮物 かぶの煮物 すまし汁 	13	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 煮魚 野菜とマカロニの煮物 味噌汁 	14	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 鶏肉と麩の煮物 もやしとピーマンのだし煮 味噌汁 	15	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 れんこんつくね ひじきの煮物 味噌汁 	16	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 魚の味噌煮 レバーの甘辛煮 すまし汁 	17	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 わかめスープ
3時 お茶・みそ蒸しパン		3時 お茶・じゃがお焼き		3時 お茶・マカロニ黄粉		3時 お茶・かぼちゃ蒸しパン		3時 お茶・りんごゼリー		3時 お茶・自然菓子	
19	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 鶏団子の煮物 野菜の煮物 豆腐スープ 	20	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 魚の煮物 大根の煮物 味噌汁 	21	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 豚肉とキャベツの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁 	22	<ul style="list-style-type: none"> トマトリゾット 鶏団子の豆乳煮 野菜のだし煮 	23	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 魚とじゃが芋の煮物 豆腐とわかめの煮物 味噌汁 	24	<ul style="list-style-type: none"> 味噌煮うどん しらすとおかかの軟飯
3時 お茶・やきいも		3時 お茶・豆乳蒸しパン		3時 お茶・さつま芋のきな粉和え		3時 お茶・クリスマス蒸しパン		3時 お茶・りんご蒸しパン		3時 お茶・自然菓子	
26	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 牛肉と白菜の煮物 かぶの煮物 すまし汁 	27	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 煮魚 野菜とマカロニの煮物 味噌汁 	28	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが風 野菜とツナの煮物 フルーツ(バナナ) 	食物繊維について 食物繊維は腸内環境を整え、便秘を予防したり、糖質の吸収を穏やかにします。また、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしてくれる働きがあります。子どもの1日の摂取量目標は8g以上です😊 					
3時 お茶・みそ蒸しパン		3時 お茶・じゃがお焼き		3時 お茶・高野豆腐のクッキー							

*食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

*朝のおやつは、お茶とフルーツ(または自然菓子)です。

がじゅまる保育園