

目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃	目安月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
月	2	食	くたくたうどん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	煮込みうどん じゃが芋の煮物 ココロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん じゃが芋のきんぴら だいこんサラダ スープ	水	食	おかゆ 豆腐ツナバーグ じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	おかゆ 豆腐ツナバーグ じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	ごはん 豆腐ツナバーグ じゃが芋のきんぴら 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	鮭おにぎり 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ 牛乳
火	3	食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋とひじき煮 やわらかナムル スープ ミルク	おかゆ さつま芋とひじき煮 やわらかナムル 味噌汁	木	食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃべつのはやし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃべつのはやし スープ ミルク	ごはん 白身魚の野菜あんかけ じゃべつのはやし 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	スイートポテト 牛乳
水	4	食	おかゆ 白身魚のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 マカロニのやわらか煮 スープ ミルク	おかゆ 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ すまし汁	金	食	 クリスマスメニュー		
		おやつ	ミルク	ミルク	お好み焼 牛乳		お好み焼 牛乳	おやつ	ミルク	ミルク
木	5	食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃべつのはやし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ じゃべつのはやし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ じゃべつのはやし 味噌汁	土	食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃべつのはやし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし じゃべつのはやし 味噌汁	ごはん ゆかり豆腐 肉豆腐 南瓜のやわらか煮 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニポリタン 牛乳		マカロニポリタン 牛乳	おやつ	ミルク	ミルク
金	6	食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ クリーム煮 白菜のやわらか煮 スープ ミルク	おかゆ クリーム煮 野菜サラダ フルーツ スープ	月	食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け ひじきの煮物 スープ ミルク	ごはん かたいの照焼 ひじきの煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	南瓜のあべかわ 牛乳		南瓜のあべかわ 牛乳	おやつ	ミルク	ミルク
土	7	食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 人参のすりながし 味噌汁	火	食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし 味噌汁	ごはん お鮭と鶏肉の煮物 マカロニのやわらか煮 スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳		煮りんごヨーグルトがけ 牛乳	おやつ	ミルク	ミルク
月	9	食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ お鮭のトマト煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	おかゆ お鮭のトマト煮 大根のやわらか煮 味噌汁	水	食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	ごはん 鮭の照り煮 南瓜のやわらか煮 すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジケーキ 牛乳		オレンジケーキ 牛乳	おやつ	ミルク	ミルク
火	10	食	おかゆ 胡瓜のすりながし フルーツ スープ ミルク	おかゆ さつま芋 三色やわらか煮 フルーツ スープ ミルク	おかゆ 肉がそと ナムル フルーツ すまし汁	木	食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし じゃべつのはやし スープ ミルク	おかゆ ポテトのトマト煮 じゃべつのはやし スープ ミルク	ごはん ツナコロッケ 彩りコーン スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト 牛乳		フレンチトースト 牛乳	おやつ	ミルク	ミルク
水	11	食	くたくたにゅうめん じゃべつのはやし フルーツ スープ ミルク	くたくたにゅうめん じゃべつのはやし フルーツ スープ ミルク	くたくたにゅうめん じゃべつのはやし フルーツ スープ	金	食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃべつのはやし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし じゃべつのはやし スープ ミルク	ごはん 味噌豆腐 白菜の煮浸し スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	五平もち(軟飯) 牛乳		五平もち 牛乳	おやつ	ミルク	ミルク
木	12	食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 南瓜の煮物 味噌汁		食			
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらか炒めうどん 牛乳		ゆめうどん(ソース味) 牛乳	おやつ		
金	13	食	おかゆ 胡瓜のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お鮭と鶏肉の煮物 ココロ野菜煮 スープ ミルク	おかゆ お鮭と鶏肉の煮物 ココロ野菜煮 味噌汁		食	 12月		
		おやつ	ミルク	ミルク	お菓子 牛乳		ジャムサンド 牛乳	おやつ	 12月	
土	14	食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	おかゆ 白身魚のごま照焼 高野豆腐の煮物 味噌汁		食	 12月		
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ 牛乳		オレンジポンチ 牛乳	おやつ	 12月	
月	16	食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 人参のやわらか煮 スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 人参のすりながし 味噌汁		食	 12月		
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナスクエア 牛乳		バナナスクエア 牛乳	おやつ	12月	
火	17	食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 大根の煮物 味噌汁		食	12月		
		おやつ	ミルク	ミルク	そぼろ軟飯 牛乳		そぼろおにぎり 牛乳	おやつ	12月	

※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
 ※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

冬に南瓜

今年もあとわずかになりました。あつという間に1年が過ぎています。雪も本格的になってきますね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも流行いたします。日頃から寒さに強いからだを作り、冬を乗り切りましょう。

家族でゆずを囲みましょう!

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん・すき焼き・水炊きなど、なべものが多い季節です。南瓜・タマネギ・ネギ・ニラ・ショウガなど、身体が芯から温まる根菜類をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんではいかがでしょうか。元気に食糧できるよう、おうちでいろいろ工夫してみてください。

冬空の日に食べる南瓜は、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、目から欠かさない食べ物です。また、冬至から「一寒来風」の目であり、寒くて重いこたえが降りかかるとも、ようやく幸福に向かう日とされます。南瓜を食べて幸運に向かいましょう。

ゆずのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。ゆずの予防や肌を強くする効果が期待されているそうです。

今月のおすすめ食材は「ゆず」です。ゆずはビタミンCが豊富なので、風邪をひきにくくなります。美肌効果もあります。ゆずの緑色の葉の部分には、目や喉痛・粘膜などの機能を維持し、強い抗酸化作用で悪菌やがんを予防する効果があります。ゆずの白い部分には、血液を浄化して血行をよくするほか、血糖値を低下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。