2020年12月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいると保育園

月	日	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
火	1		昼食	おかゆ きつま芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	そぼろ粥 きつま芋のやわらか煮 やわらかナムル スープ ミルク	そぼろ軟飯 きつま芋のやわら　煮か やわらかナムル 味噌汁	そぼろかけごはん きつま芋甘煮 ナムル 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
水	2		昼食	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 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	わかめ軟飯 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 すまし汁	わかめごはん 白身魚の味噌焼き マカロニサラダ すまし汁
			おやつ	ミルク	ミルク	ブルーベリージャムサンド ミルク	ブルーベリージャムサンド 牛乳
木	3		昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ きゃべつのやわら　浸か スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー きゃべつの胡麻和え 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	やわらかケチャップうどん ミルク	ケチャップうどん 牛乳
金	4		昼食	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 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 クリーム煮 白菜のやわらか浸し スープ	軟菜と挽肉のカレー 野菜サラダ フルーツ スープ
			おやつ	ミルク	ミルク	かぼちゃ蒸しパン ミルク	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
土	5		昼食	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 白身魚の照り煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 人参しりしり 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトかけ ミルク	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳
月	7		昼食	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 お麩のトマト煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麩のトマト煮 大根のやわらか煮 味噌汁	軟飯　ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	オレンジケーキ ミルク	オレンジケーキ 牛乳
火	8		昼食	おかゆ 白菜のすりながし フルーツ スープ ミルク	そぼろ粥 白菜のやわら　浸か フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 白菜のやわら　浸か フルーツ すまし汁	肉みそ丼 白菜のさわやか漬け フルーツ すまし汁
			おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト　ソースソース ミルク	フレンチトースト　ソースソース 牛乳
水	9		昼食	くたくたにゅうめん きゃべつのすりながし フルーツ スープ ミルク	くたくたにゅうめん きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	ツナケチャップパスタ きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ
			おやつ	ミルク	ミルク	五平もち（軟飯） ミルク	五平もち 牛乳
木	10		昼食	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	軟飯 鮭の照り煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鮭のローンクリーム焼き 南瓜の煮物 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	きな粉お麩ラスク ミルク	きな粉お麩ラスク 牛乳
金	11		昼食	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 お麩と鶏肉の煮物 コロ コロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏　肉煮物 コロコロ　野菜煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳
土	12		昼食	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 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 高野豆腐の煮物 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ ミルク	オレンジポンチ 牛乳
月	14		昼食	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	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	アップルスクエア ミルク	アップルスクエア 牛乳
火	15		昼食	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 味噌汁 ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚のサクサク揚 切干大根の煮物 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	◆お楽しみおやつ ミルク	◆お楽しみおやつ 牛乳
水	16		昼食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋の煮つぶし 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	軟飯 豆腐ツナバーグ じゃ　芋のやわらか煮 味噌汁	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	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳

月	日	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
木	17		昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ きゃべつの胡麻和え 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	スイートポテト ミルク	スイートポテト 牛乳
金	18		昼食	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 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん じゃが芋の煮物 コロコロ野菜煮 スープ	焼きうどん じゃが芋のきんぴら だいコーンサラダ スープ
			おやつ	ミルク	ミルク	さつま雑炊 ミルク	さつま雑炊 牛乳
土	19		昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 白菜の煮浸し スープ ミルク	ゆかり軟飯 そぼろ豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	ゆかりごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナヨーグルト 牛乳
月	21		昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 南瓜の煮物 スープ ミルク	炊込み軟飯 白身魚の照り煮 南瓜の煮物 味噌汁	炊込みごはん 白身魚の蒲焼き 南瓜の煮物 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳
火	22		昼食	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 お麩と鶏肉の煮物 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 マカロニやわらか煮 スープ	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ スープ
			おやつ	ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク	しらすおにぎり 牛乳
水	23		昼食	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　煮か スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 南瓜のやわら　煮か すまし汁	ごはん 鮭の酒みそ焼 かぼちゃサラダ すまし汁
			おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト ミルク	フレンチトースト 牛乳
木	24		昼食	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 じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか浸し 味噌汁	ごはん ポークビーンズ 白菜サラダ 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	お麩ラスク ミルク	お麩ラスク 牛乳
金	25 Xmas		昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お麩のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	Xmasケチャップ軟飯 お麩のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ	Xmasケチャップライス ササミのフィンガーフライ ポテトサラダ スープ
			おやつ	ミルク	ミルク	クリスマスケーキ ミルク	クリスマスケーキ 牛乳
土	26		昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ肉じゃが やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ肉じゃが やわらか浸し 味噌汁	ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し 味噌汁
			おやつ	ミルク	ミルク	豆乳ゼリー ミルク	豆乳ゼリー 牛乳
月	28		昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 大根のやわら　煮か スープ	ごはん 麻婆豆腐 大根　煮す スープ
			おやつ	ミルク	ミルク	パイナップルコーン ミルク	パイナップルコーン 牛乳

冬も本番となりました。寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。予防のためにも、うがい・手洗いを十分にしましょう。
厳しい寒さを乗り切るためにも、栄養バランスに配慮した食事を心掛けましょう。

具合が悪いときの食事・・・

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。
どんなに味噌のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。
昔から病気には[illegible]がつきものですが、これは[illegible]組み合わせ。基本的にはこれで子どもの様子を見ながら、[illegible]を加えたり、[illegible]を入れたりしましょう。
具合が悪いのは体のSOS。あせらずに少しずつ食べさせてみましょう。

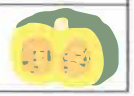
●冬至かぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは、風邪ひけや病気に効果があると伝えられています。カロチン・ビタミンが多くきまれているので、この時期の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。今年の冬至の日は21日です。

冬野菜　　たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば、だいこん・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

[illegible]	冬に甘味を増し、消化[illegible]で胃腸の働きを整えます。
[illegible]	強烈でほかの材料との調和が良く、鍋になくては[illegible]ならない野菜です。
[illegible]	鉄分が豊富です。



[illegible]地、天候等の諸事情により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
味噌汁類は昆布だしと鰹節、スープ・すまし汁は昆布だしと鰹節を使用しています。

株式会社　セプト