

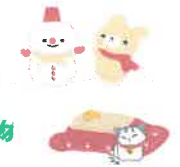
自翌月		初期 5・6か月頃		中期 7・8か月頃		後期 9~11か月頃		完了期 12~18か月頃		自翌月		初期 5・6か月頃		中期 7・8か月頃		後期 9~11か月頃		完了期 12~18か月頃	
水	1	昼食	おかゆ さつまいもの煮つぶし 短ねぎのすりながし スープ ミルク	そぼろ煮 さつまいものやわらか煮 やわらかナムル 味噌汁	そぼろ豆腐 さつまいものやわらか煮 やわらかナムル 味噌汁	そぼろかけこね さつまいもの甘煮 ナムル 味噌汁	金	17	昼食	くだくだうどん 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	土	18	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	2	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	豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し スープ 味噌汁	豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し スープ 味噌汁	豆腐のあんかけ きゃべつのごま和え 味噌汁	土	18	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	月	20	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	3	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	じゃが芋のそぼろ煮 白菜のやわらか浸し スープ 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 白菜のやわらか浸し スープ 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 白菜のやわらか浸し スープ 味噌汁	月	20	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	火	21	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土	4	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 味噌汁	おかゆ 鮭の照り煮 南瓜の煮物 味噌汁	おかゆ 鮭の照り煮 南瓜の煮物 味噌汁	火	21	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	水	22	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	6	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 温野菜のそぼろあん 大根のやわらか煮 味噌汁	おかゆ 温野菜のそぼろあん 大根の煮物 味噌汁	おかゆ 温野菜のそぼろあん 大根の煮物 味噌汁	水	22	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	木	23	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	7	昼食	おかゆ 白菜のすりながし ブルーベリー スープ ミルク	そぼろ煮 白菜のやわらか浸し フルーツ すまし汁	そぼろ煮 白菜のやわらか浸し フルーツ すまし汁	そぼろ煮 白菜のやわらか浸し フルーツ すまし汁	木	23	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	金	24	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	8	昼食	おかゆ さつまいもの煮つぶし きゃべつのすりながし フルーツ スープ ミルク	おかゆ さつまいもの煮つぶし きゃべつのやわらか浸し フルーツ スープ 味噌汁	おかゆ さつまいもの煮つぶし きゃべつのやわらか浸し フルーツ スープ 味噌汁	おかゆ さつまいもの煮つぶし きゃべつのやわらか浸し フルーツ スープ 味噌汁	金	24	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	土	25	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	9	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 味噌汁	おかゆ 白身魚の照り煮 人参のやわらか煮 味噌汁	おかゆ 白身魚の照り煮 人参のやわらか煮 味噌汁	土	25	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	月	27	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	10	昼食	おかゆ お豆腐のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋の煮つぶし ココロ野菜煮 味噌汁	おかゆ お豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋の煮つぶし ココロ野菜煮 味噌汁	おかゆ お豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋の煮つぶし ココロ野菜煮 味噌汁	月	27	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	火	28	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土	11	昼食	おかゆ さつまいもの煮つぶし 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 味噌汁	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	火	28	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	月	27	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	13	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし 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 味噌汁	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 人参のやわらか煮 味噌汁	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 人参のやわらか煮 味噌汁	土	25	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	月	27	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	14	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	おかゆ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮 味噌汁	おかゆ 白身魚の照り煮 大根の煮物 味噌汁	火	28	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	水	29	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	15	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 味噌汁	おかゆ 豆腐ツナバーグ じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	おかゆ 豆腐ツナバーグ じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	水	29	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	木	30	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	16	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 味噌汁	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ きゃべつのごま和え 味噌汁	木	30	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	金	31	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク



今年もおどろけになりました。あつという間に1年が過ぎ去り、寒さ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りだします。日頃から寒さに強いからだを作り、冬を乗りきりましょう。

家族でひべを囲みましょう！

冬も本番です。寒い食への冬でも乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。南瓜、タマネギ、ネギ、ニラ、ショウガなど、身体が心から温まる根野菜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。元気に登園できるよう、おうちでいろいろな工夫をしましょう。



冬至に南瓜

冬至の日には食べる南瓜は、厚揚げや豚肉に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンCが豊富な南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、程から欠かせない食べ物のひとつです。また、冬至から「陽菜復」の日であり、転じて悪いことばかり続いたあとでも、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。かせの予防や肌を強くする効果が期待されています。

●ママやパパのお風呂のお湯にゆずを少し入れてお風呂に入ります。
●お風呂の水を少しお湯にゆずを少し入れてお風呂に入ります。
●お風呂の水を少しお湯にゆずを少し入れてお風呂に入ります。

※※、天候等の都合により献立に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

今月のおすすめ食材

旬 11月~2月
多い栄養素 ビタミンC・カルシウム・βカロテン
今月のおすすめ食材は『ねぎ』です。ねぎはビタミンCが豊富なため、風邪をひきにくくなります。美肌効果もあります。ねぎの緑色の葉の部分には、目や皮膚・粘膜などの健康を維持し、強い抗酸化作用で風邪やがんを予防する効果があります。ねぎの白い部分には、血液を浄化して血行をよくするほか、血圧を低下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。