



保育園離乳食献立表(0歳児)



2020年 12月分

日付	9~11カ月頃			7~8カ月頃	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
1・15 (火)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ 豚汁 (豚肉・里芋・大根・人参・ねぎ) 魚のあかね焼き刻み (カジキ) 春雨の酢の物刻み (きゅうり・もやし)	ミルク 白ごまクッキー	おかゆ みそ汁 (汁のみ) カジキ・里芋・大根のとろとろ煮 人参・きゅうりやわらか煮	ミルク
2・16 (水)	ミルク またはお茶 人参	固がゆ みそ汁 (人参・えのき) レモンチキン刻み (鶏肉・レモン汁) ほうれん草ソテー刻み (ほうれん草・コーン)	ミルク りんごゼリー	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 麩・人参のとろとろ煮 ほうれん草・コーンのやわらか煮	ミルク
3・17 (木)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ 野菜スープ 麻婆豆腐刻み (豆腐・豚肉・ねぎ・しょうが・にんにく) バナナ	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 豆腐・さつまい・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
4・18 (金)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ 魚のかば焼き刻み (さわら・しょうが・きゅうり・ごま・のり) おでん刻み (大根・人参・昆布) りんご刻み	ミルク フライドポテト (じゃが芋)	おかゆ 鶏ささみ・大根・人参やわらか煮 きゅうりのすりおろし りんごのすりおろし	ミルク
5・19 (土)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ すまし汁 (ワカメ・麩) 魚のムニエル刻み (鮭) 大根ときゅうりのおかか和え刻み (大根・きゅうり・鰹節)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 鮭・大根のやわらか煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
7・21 (月)	ミルク またはお茶 人参	固がゆ みそ汁 (しめじ・ねぎ) 納豆のかき揚げ刻み (ひきわり納豆・玉ねぎ・人参・コーン・青のり) かぼちゃの甘煮刻み (かぼちゃ)	ミルク スキムもち (スキムミルク・きな粉)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 納豆・玉ねぎのとろとろ煮 かぼちゃ・人参のやわらか煮	ミルク
8・22 (火)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ 野菜あんかけ刻み (豚肉・白菜・しいたけ・もやし) きゅうりと人参のサラダ刻み バナナ	ミルク 五平餅 (精白米・ごま)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・白菜・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
9・23 (水)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ 野菜スープ (キャベツ・玉ねぎ・人参) ポテトオムレツ刻み (卵・玉ねぎ・じゃが芋) ブロッコリー刻み	ミルク ホットケーキ・みかん (ホットケーキミックス・牛乳)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・キャベツのやわらか煮 ブロッコリー・人参の煮つぶし	ミルク
10 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ロールパン トマトスープ (トマト・チンゲン菜) マカロニグラタン刻み (マカロニ・鶏肉・しめじ・玉ねぎ・チーズ) りんご刻み	ミルク 豆ごはん 又はおじゃ (精白米・大豆・枝豆)	食パンがゆ トマトスープ (汁のみ) 鮭・トマト・チンゲン菜のとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
11・25 (金)	ミルク またはお茶 人参	固がゆ 25日はお弁当デー☆ 鶏肉のから揚げ刻み (鶏肉・しょうが) コールスローサラダ刻み (キャベツ・人参・コーン・レモン) オレンジ刻み	ミルク スパゲッティナポリタン (スパゲッティ・玉ねぎ・ピーマン・チーズ)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・キャベツのやわらか煮 人参の煮つぶし	ミルク

保育園離乳食献立表(0歳児)

2020年 12月分



日付	9~11カ月頃			7~8カ月頃	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
12・26 (土)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ わかめスープ(わかめ・ねぎ・ごま) 野菜炒め刻み (豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン) のり塩ポテト刻み(じゃが芋・青のり)	ミルク チーズ	おかゆ わかめスープ(汁のみ) 麩・じゃが芋の煮つぶし キャベツ・玉ねぎのやわらか煮	ミルク
14・28 (月)	ミルク またはお茶 じゃが芋	煮込みうどん刻み (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) さつまいのミルク煮刻み (さつまい・牛乳) りんご刻み	ミルク とうもろこしごはん 又はおじや (精白米・コーン)	うどんのやわらか煮 ほうれん草・さつまいのとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
24 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜のトマト煮込み刻み (豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・トマトピューレ・チーズ) ブロッコリーサラダ刻み (ブロッコリー・ミニトマト・コーン) バナナ・キウイ刻み	クリスマス献立 ミルク ドーナツ・いちご (ホットケーキミックス・牛乳・粉糖)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・ブロッコリー・トマトのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク

※9~11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※献立は予告なく変更する場合があります

*** 12月使用調味料 ***

昆布だし・かつおだし・煮干しだし
醤油・食塩・砂糖・みりん・料理酒・味噌・酢・片栗粉・薄力粉・パン粉・ケチャップ・ソース・調合油・オリーブ油・ごま油

【おなかをこわした時の食事】

寒くなり体調も崩しがちな季節。子どもの下痢は年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から子供の便の状態をよく見て、いつもと違う場合は経過をよく観察し、全体の様子にも注意しましょう。

食事のポイント

- * 消化の良い食品で柔らかく煮る
- * 温かく調理したものを与える
- * 1回分の食事量を減らし、数回に分ける
- * 水分補給には野菜スープや麦茶、湯冷ましなどを体調を見ながら与える
- * 牛乳・乳製品は控える

消化の良い食べ物を

急性の下痢では、1週間程度は食事の内容に気を配ると良いでしょう。
おじややうどんだとたんぱく質(卵・肉など)とビタミン類(野菜)も一緒に煮込んで摂取できるのでおすすめです♪
バナナやすりおろしたりんごもおいしいですね。

◎おなかをこわしているけれど・・・

様子をみていい場合



- ・発熱なし ※便の回数も少ない(軟便程度)
- ・食欲あり
- ・機嫌が良い

早めの診察が必要な時



- ・高熱
- ・腹痛 ※嘔吐、下痢を繰り返す(下痢がひどい)
- ・機嫌が悪い
- ・顔色が悪い

※個人差があります



冬至

12月21日は冬至です。

1年で最も昼の時間が短い日です。

南瓜や小豆を食べたり、柚子湯に入る習慣があります。



* 7・21日の給食に「かぼちゃの甘煮・かぼちゃ、人参のやわらか煮」の提供を予定しています♪

今年も残すところあとわずか・・・

大晦日に蕎麦を食べるのはなぜでしょうか？

①麺が細く長い→細く長く生きる→健康長寿を願うため

②麺が切れやすい→1年の厄災を断ち切るため

意味を知って食べると、より縁起がよさそうですね♪

まだ蕎麦を食べていない場合は、うどんやそうめんに好きな具を入れておいしくいただきます！

