



保育園離乳食献立表(0歳児)



2020年 1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
4・18 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁(かぼちゃ・麩) 高野豆腐のから揚げ刻み (高野豆腐・しょうが・にんにく) ブロッコリーの炒め物刻み (ブロッコリー・コーン)	ミルク サンドイッチ (いちごジャム・クリームチーズ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 高野豆腐・かぼちゃのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク
5・19 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ すまし汁(ほうれん草・わかめ) 魚の西京焼き刻み(鮭) かぼちゃの甘煮刻み	ミルク きなこおじゃ (精白米・きなこ)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・ほうれん草のとろとろ煮 かぼちゃの煮つぶし	ミルク
6 (水)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ お雑煮(具刻み) (鶏肉・ほうれん草・里芋・麩) 松風焼き刻み(豚肉・玉ねぎ・ごま) 紅白なます刻み(大根・人参) みかん	ミルク さつま芋きんとん	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・ほうれん草・里芋のとろとろ煮 大根・人参のやわらか煮 つぶしみかん	ミルク
7 (木)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ みそ汁(さつま芋・ねぎ) ひじき入り入炒り刻み (豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・ひじき・グリーンピース) トマト刻み	ミルク 七草がゆ (精白米・鶏肉・大根・かぶ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・さつま芋・人参のとろとろ煮 トマトの煮つぶし	ミルク
8・22 (金)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ 豚汁(具刻み) (豚肉・里芋・大根・人参・ねぎ) 魚の煮つけ刻み(カジキ・しょうが) もやしの磯辺和え刻み (もやし・ほうれん草・海苔)	ミルク 人参のホットケーキ (人参・ホットケーキミックス・豆乳)	おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・里芋・人参の煮つぶし ほうれん草・海苔のやわらか煮	ミルク
9・23 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁(大根・麩) 豚肉の生姜焼き刻み (豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが) きゅうりのもみこみ刻み (きゅうり・わかめ)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・大根・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
12・26 (火)	ミルク またはお茶 バナナ 	固がゆ すまし汁(キャベツ・豆腐) 魚のごま味噌和え刻み (カジキ・しょうが・ごま) はるさめの炒め物刻み (春雨・人参・ピーマン・豚肉)	ミルク ぶどうゼリー (ぶどうジュース・粉寒天)	おかゆ すまし汁(汁のみ) カジキ・ピーマン・人参のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク
13・27 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	ロールパン 野菜豆乳スープ(具刻み) (じゃが芋・玉ねぎ・人参・豆乳) 鶏肉の香草焼き刻み(鶏肉・パセリ) トマトときゅうりのサラダ	ミルク さつま芋ご飯 又はおじゃ (精白米・さつま芋・ごま)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 麩・じゃが芋・玉ねぎのとろとろ煮 トマト・きゅうりのやわらか煮	ミルク
14・28 (木)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ みそ汁(かぼちゃ) ポークオムレツ刻み (卵・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) もやしのナムル刻み (もやし・きゅうり・わかめ)	ミルク ジャムサンド (食パン・いちごジャム)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・かぼちゃ・玉ねぎのとろとろ煮 人参・きゅうりのやわらか煮	ミルク 

保育園離乳食献立表(0歳児)

2020年 1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
15・29 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜のケチャップ煮刻み (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) ほうれん草のサラダ刻み (ほうれん草・キャベツ・コーン) りんご刻み	ミルク うどんのやわらか煮 (うどん・麩・人参)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・ほうれん草・人参のとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
16・30 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	ツナそばろ丼 (精白米・ツナ缶・玉ねぎ・人参・しょうが) すまし汁(白菜・麩) きゅうりの酢の物刻み(きゅうり・わかめ)	ミルク チーズ 	おかゆ すまし汁(汁のみ) 白菜・麩・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
20 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	かぼちゃほうとう風うどん刻み (うどん・豚肉・かぼちゃ・人参・しめじ・ねぎ) 豆腐の甘辛焼き刻み バナナ	ミルク 中華おじや (精白米・豚肉・人参)	うどんのやわらか煮 かぼちゃ・人参の煮つぶし つぶしバナナ	ミルク
21 (木)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ すまし汁(もやし・わかめ) レバーのかりん揚げ刻み (豚レバー・しょうが・にんにく) いんげんのごま和え刻み (いんげん・人参・コーン・ごま)	ミルク ほうれん草とチーズの蒸しパン (ほうれん草・チーズ・牛乳)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・人参の煮つぶし いんげんのやわらか煮	ミルク
25 (月)	ミルク またはお茶 じゃが芋	鶏肉のうどん刻み (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) さつま芋のマッシュ バナナ	ミルク 味噌焼きおにぎり 又はおじや (精白米)	うどんのやわらか煮 鶏ささみ・さつま芋・ほうれん草のとろとろ煮 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

1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



新年あけましておめでとうございます



新しい年がスタートしました。新年は喜びと期待で心が弾みますね♪

寒さも一段と厳しくなり、感染症も流行りはじめています。体を冷やさないように注意し、手洗い・うがいなど基本的な予防策を忘れずに体調には十分気を付けて過ごしましょう。本年もよろしくお願いいたします。

食事で風邪予防!

風邪を予防する栄養素

たんぱく質

元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や治癒を高める働きがあります。



肉や魚・牛乳・卵・大豆などに含まれています。

ビタミンC

寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご・キウイフルーツ・柿・小松菜・ブロッコリーなどに多く含まれています。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。



チーズやレバー・人参・かぼちゃ・ほうれん草などに多く含まれています。

加湿や換気も忘れずに!



風邪のウイルスは湿度に弱いものが多いです。室内の湿度は50~60%になるように調整すると効果的!加湿器がなくても、洗濯物を室内に干す(濡れタオルでもOK!)、霧吹きで水を空中や布製品などに吹きかけるなどの工夫で湿度が上がります。また、こまめな換気を心がけ、新鮮な空気を取り入れましょう。