



令和2年



献立予定表

\*毎日フルーツがつきます

日	曜	離乳食	乳児・幼児食	延長保育
1	火	野菜煮込みうどん タイの旨煮 カラフルおいもマッシュ	みそ煮込みうどん しゅうまい 人参のおかか煮	おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
2	水	おかゆ みそ汁 しらすあんかけの野菜煮	ごはん じゃがいものみそ汁 サケの煮魚 白魚の佃煮 おかか和え	いなり寿司 お茶 ブロッコリー フルーツ
3	木	おかゆ マカロニスープ タラの旨煮 野菜のコトコ煮	バターロール マカロニスープ はんぺんコロッケ サラダ	おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
4	金	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 野菜とトマトのカラフル煮	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と厚揚げの煮物 トマト	おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
5	土	野菜煮込みうどん おいもマッシュ	わかめうどん ゼリー	パン お茶 バナナ
7	月	おかゆ スープ ササミの旨煮 野菜のコトコ煮	ごはん 中華スープ 回鍋肉 厚焼き卵	おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
8	火	おかゆ すまし汁 カレイの旨煮 カラフルおいもマッシュ	炊き込みごはん すまし汁 根菜の煮物 野菜のごま和え	いなり寿司 お茶 ミニトマト フルーツ
9	水	野菜煮込みうどん タイの旨煮 おいものトロトロ煮	ナポリタンスパゲティ スープ 粉ふき芋 コールスローサラダ	おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
10	木	おかゆ じゃがいものスープ タラの旨煮 野菜のコトコ煮	バターロール レッドシチュー 白身魚のタルタルソース 海藻サラダ	おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
11	金	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 野菜とトマトのコロコロ煮	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 親子煮 ちくわときゅうりのマヨ和え	おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
12	土	野菜煮込みうどん おいもマッシュ	野菜煮込みうどん ゼリー	パン お茶 バナナ
14	月	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 おいものトロトロ煮	ごはん じゃがいものみそ汁 すき焼き風煮 かっぱちくわ	いなり寿司 お茶 ブロッコリー フルーツ
15	火	野菜煮込みうどん タイの旨煮 野菜のコトコ煮	みそラーメン ぎょうざ わかめとしらすの酢の物	おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
16	水	おかゆ みそ汁 しらすあんかけの野菜煮	ごはん 吉野汁 赤魚の漬け焼き 白菜の浅漬け	おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
17	木	おかゆ かぼちゃスープ タラの旨煮 野菜のコトコ煮	ジャムサンド かぼちゃスープ チーズハンバーグ 温野菜	おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
18	金	おかゆ 豆腐のコロコロスープ サケの旨煮 カラフルおいもマッシュ	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 杏仁豆腐	おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
19	土	野菜煮込みうどん おいもマッシュ	五目きのこうどん ゼリー	パン お茶 バナナ
21	月	おかゆ 白菜のトロトロスープ ササミの旨煮 カラフルおいもマッシュ	ポークカレーライス 白菜のみそ汁 かぼちゃの甘煮 シーザーサラダ	おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
22	火	おかゆ スープ カレイの旨煮 野菜のコトコ煮	チキンライス スープ 温野菜 エビフライ グラッセ フライドポテト	おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
23	水	おかゆ みそ汁 タイの旨煮 野菜のスティック煮	ごはん 大根となめこのみそ汁 さばのみりん漬け焼き 野菜の納豆和え	おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
24	木	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 野菜のコトコ煮	ゴマ塩ごはん みそ汁 えびと高野豆腐の煮物 油揚げのサラダ	いなり寿司 お茶 スティックきゅうり フルーツ
25	金	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 カラフルおいもマッシュ	バターロール クラムチャウダー ミニトマト 鶏のチュールリップ揚げ ポテトサラダ	おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
26	土	野菜煮込みうどん おいもマッシュ	野菜煮込みうどん ゼリー	パン お茶 バナナ
28	月	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 カラフルおいもマッシュ	三色丼 みそ汁 フライドおさつ ブロッコリーのカレー和え	おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
29	火	野菜煮込みうどん おいもマッシュ	きつねうどん ゼリー	×
30	水	野菜煮込みうどん 野菜のカラフル煮	わかめうどん ゼリー	×
31	木	野菜煮込みうどん おいもマッシュ	たぬきうどん ゼリー	×

12月是一年の締めくくりと新年を迎えるための準備の月です。また、日本独特の行事も盛り沢山です。行事等で食生活にも変化が付き楽しみも増えると思います。ご家庭でも行事の話をしてしながら、楽しく手伝いをしてもらってはいかがでしょうか。12月21日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」「風邪にかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含む「かぼちゃ」を食べることによって、元気に過ごせるように、という願いが込められているのです。



- 3日(木)・・・保育参観(もも組)
- 4日(金)・・・保育参観(たんぽぽ組)
- 7日(月)・・・保育参観(さくら組)
- 8日(火)・・・成道会
- 22日(火)・・・お誕生会
- 24日(木)・・・クッキング(クリスマスロールケーキ)
- 25日(金)・・・クリスマスおたのしみ会



離乳食メモ

離乳食を進めていく時に思うように進まない不安でイライラしてしまうこともあります。離乳食には以下のような心構えで望みましょう。赤ちゃんがお皿をひっくり返したり、離乳食を食べなかつたり色々な事が起こりますが、赤ちゃんが食べものへの興味を失わないように、一緒に楽しく進めましょう。赤ちゃんのペースに合わせ、赤ちゃんの様子を観察し、にこやかに話しかけながら与えましょう。よく食べる子も遊んでばかりで食べない子もいます。それぞれの個性です。食べこぼしても大丈夫なように新聞紙を敷いたり事前準備をしておきましょう。



旬のくだもの

みかん



みかんは冬の果物ですが、最近は温室でつくられるので夏から食べられます。でも、12月・1月に食べるみかんが最もおいしいですね。みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、風邪にかかりにくくしたり、疲労回復の働きがあります。

