

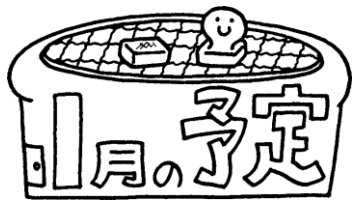


第一ルンビニ園

新しい年が始まりました。これから寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザもますます心配になります。手洗いうがいはもちろんのことですが、毎日の食事の中でも風邪予防になる食材を取り入れてみましょう。

ビタミンA(皮膚や粘膜を正常に保ち、病気の回復を助ける)  
 ……ほうれん草、にんじん、レバー

ビタミンC(寒さに対する抵抗力を強める)  
 ……キャベツ、みかん、いちご、りんごなど淡色野菜や果物



15日(金)……オーパスそり遊び(ゆり組)  
 20日(水)……お誕生会・みかんとり大会  
 28日(木)……クッキング(ロールサンド)



離乳食メモ

幼児、大人の食事から離乳食への応用

離乳食に家族の食事の一部を応用・展開することで、離乳食作りが手軽に、食材の利用も多種類となり食事に変化が見られるようになります。

家族が使用する食材、煮物やみそ汁の具が柔らかくなったら味付けする前に取りだして、すりつぶしたり、牛乳などでのばしたりして与えることができます。

- ・ご飯(水を加えて煮る)→おかゆ
- ・じゃがいも(つぶしてみそ汁の上澄みや、スープでのばす)→ポテトスープ
- ・じゃがいも、にんじん、玉ねぎをすりつぶし、牛乳を加えて煮る→野菜のクリームペースト

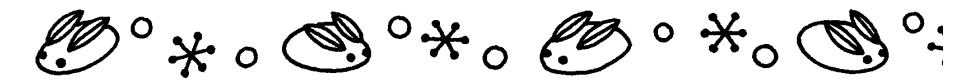


旬の食べ物

ほうれん草

ほうれん草は、今から400年ほど前に中国から伝わりました。緑色の葉には、ビタミンA、ビタミンC、鉄分がたっぷり含まれています。鉄分は貧血を防ぐので、バター炒め・卵とじ・おひたしなど、工夫して食べましょう。

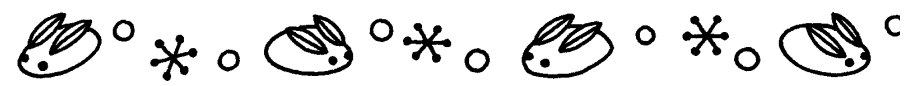
ほうれん草は日本中どこでもつくられています。12月～1月にとれたものが一番おいしいですよ。



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
4	月	おかゆ すまし汁 カレイの旨煮 野菜とトマトのコトコト煮	ゴマ塩ごはん すまし汁 松笠焼き 筑前煮 トマト
5	火	野菜煮込みうどん タイの旨煮 野菜のカラフル煮	ミートソーススパゲティ たまごスープ バンバンジーサラダ チーズ
6	水	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 カラフルおいもマッシュ	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 焼き魚 肉じゃが
7	木	おかゆ トマトスープ サケの旨煮 じゃがいものトロトロ煮	レーズンロール ミネストローネ カニ風グラタン グリーンサラダ
8	金	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 カラフルおいもマッシュ	ごはん ほうれん草のみそ汁 酢豚 ブロッコリーのおかか和え
9	土	野菜煮込みうどん カラフル煮	わかめうどん ゼリー
12	火	野菜煮込みうどん カレイの旨煮 野菜とトマトのコトコト煮	年明けうどん 切り干し大根の炒り煮 トマト
13	水	おかゆ 野菜たっぷりのお汁 野菜のしらすあんかけ煮	ごはん のっぺい汁 タラのムニエル 小松菜の和え物
14	木	おかゆ スープ タイの旨煮 野菜のカラフル煮	バターロール コンソメスープ 鶏の唐揚げ マリネ
15	金	おかゆ マカロニスープ タラの旨煮 おいもとトマトのカラフル煮	ごはん つみれのみそ汁 豚肉とさといもの煮付け 白和え
16	土	野菜煮込みうどん カラフル煮	きつねうどん ゼリー
18	月	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 野菜のカラフル煮	ごはん カブのみそ汁 魚のカレー揚げ ひじきとおからの炒め物
19	火	野菜煮込みうどん ササミの旨煮 野菜のスティック煮	焼きそば わかめスープ 春巻き 野菜のナムル
20	水	おかゆ スープ カレイの旨煮 野菜のコトコト煮	えびピラフ コンソメスープ グラッセ ハンバーグ ナポリタン カレー風味温野菜
21	木	おかゆ じゃがいものトロトロスープ タイの旨煮 野菜のカラフル煮	バターロール クリームシチュー チキンステーキ サラダ コーンバター
22	金	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 おいものカラフル煮	ハヤシライス マカロニスープ シーザーサラダ トマト
23	土	野菜煮込みうどん カラフル煮	五目うどん ゼリー
25	月	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 白菜のトロトロ煮込み	ごはん 大根となめこのみそ汁 八宝菜 ブロッコリーのカレー和え
26	火	野菜煮込みうどん ササミの旨煮 かぼちゃカラフルマッシュ	カレーうどん かぼちゃサラダ 金時豆
27	水	おかゆ みそ汁 野菜とトマトのしらすあんかけ	ごはん キャベツのみそ汁 カレイの煮魚 トマト
28	木	おかゆ 白菜のトロトロスープ カレイの旨煮 野菜のトマト煮込み	ロールサンド 白菜のクリームスープ 鶏肉のトマト煮込み ピクルス
29	金	おかゆ みそ汁 タイの旨煮 野菜のカラフルマッシュ	ごはん あおさと豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き かつぱちくわ
30	土	野菜煮込みうどん カラフル煮	たぬきうどん ゼリー





延長保育
おにぎり お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
いなり寿司 お茶 スティックきゅうり フルーツ
おにぎり お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
パン お茶 バナナ
おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
いなり寿司 お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
パン お茶 バナナ
いなり寿司 お茶 ミニトマト フルーツ
おにぎり お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
パン お茶 バナナ
おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
いなり寿司 お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
おにぎり お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
パン お茶 バナナ

