

くじら認定こども園離乳食献立表【12月】



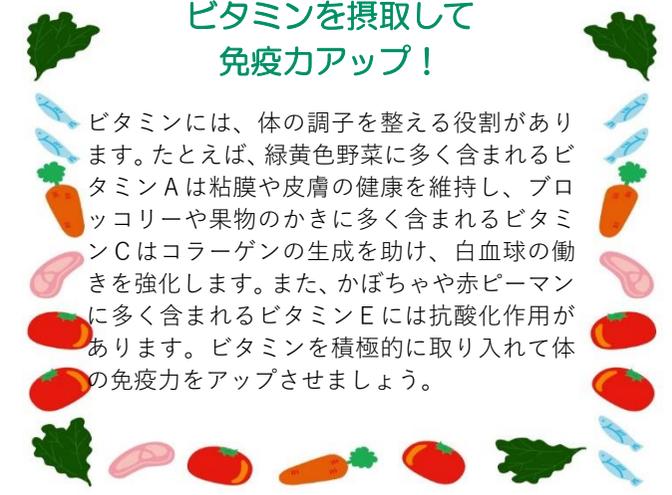
栄養士より

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ	
1	水	おかゆ	すまし汁	じゃがいもの煮物、ブロッコリー煮、バナナ	わかめおかゆ
2	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおなの納豆和え	蒸しパン
3	金	おかゆ	すまし汁	玉ねぎのケチャップ煮、にんじん煮	にんじんブリッツ
4	土	おかゆ	すまし汁	スパゲッティ煮、かぼちゃの煮物	せんべい
5	日				
6	月	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、キャベツ煮物、バナナ	ジャムサンド
7	火	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、ヨーグルト	ソールクスナック
8	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおなの煮物	菜飯おかゆ
9	木	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、にんじん煮	ビーフン煮
10	金	煮込みうどん		とうふのふんわりやき、かぼちゃの煮物	おかゆ
11	土	おかゆ	すまし汁	とりとやさい煮、だいこんの煮物	せんべい
12	日				
13	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの和えもの、煮りんご	ジャムサンド
14	火	おかゆ	すまし汁	肉じゃが、あおなの煮物、バナナ	バスブーサ
15	水	おかゆ	すまし汁	レバーバーグ、ブロッコリー煮	わかめおかゆ
16	木	おかゆ	ばち汁	とりの煮物、だいこん煮物	お好み焼き
17	金	おかゆ	ポタージュ	さかなの煮物、きゃべつ煮物	プアマンケーキ
18	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
19	日				
20	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、マッシュポテト、煮りんご	五平もち
21	火	おかゆ	すまし汁	とりと野菜の煮物、かぼちゃ煮	きな粉マカロニ
22	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、ひじきときゃべつの煮物	ジャムサンド
23	木	ばんがゆ	ミネストローネ	さかなの煮物、ブロッコリー煮、バナナ	スイートポテト
24	金	ばんがゆ	やさいスープ	ツリーバーグ、雪だるまポテト	クッキー
25	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
26	日				
27	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、きゃべつ煮	きな粉バナナ
28	火	おかゆ	すまし汁	とりにくの煮物、かぼちゃ煮	ラスク
29	水			年末休園日	
30	木			年末休園日	
31	金			年末休園日 大晦日	

毎月19日は食育の日。今月は17日に近畿。東海地方の献立を提供します

ばち汁は兵庫県、播州地方の郷土料理。「揖保乃糸」というそうめんが有名でそうめんの端の部分を切り落としたものが三味線の「ばち」の形に似てることからこの名前がつけました。味噌カツは愛知県の郷土料理。赤みそに砂糖や出汁を加えたみそだれをカツにかけたものです。近畿・東海地方での大根の生産量は上位ではありませんが伝統野菜としてそれぞれの地域にいろいろなだいこんがあります。有名なのは京都の聖護院だいこん。滋賀は伊吹だいこん、兵庫は轟だいこん、大阪は田辺だいこん、岐阜は守口だいこんなどです。お楽しみに

ビタミンを摂取して 免疫力アップ!



ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

☆都合により献立を変更する場合がございます