



12月 日 曜	10時のおやつ	昼食【前期】		昼食【後期】				3時のおやつ
				主食(エネルギー)	主菜(たんぱく質)	副菜(ビタミン・ミネラル)	汁(白)	
1 火	ボーロ	7倍がゆ	豆腐のとろとろ・にんじんの甘露・きゅうりのすりつぶし	5倍かゆ	マーボー豆腐	そうめんサラダ	焼きのりスープ	パングラタン
2 水	みかん	7倍がゆ	ささみのペースト・ブロッコリーと人参のスープ・白菜のすりつぶし	6倍かゆ	ささみのさっぱり煮	ブロッコリーとツナのサラダ	白菜の味噌汁	りんご
3 木	せんべい	7倍がゆ	にんじんだん・玉ねぎペースト・キャベツのだし煮	5倍かゆ	焼うどん	コロコロツナポテト	もやしの味噌汁	ヨーグルトゼリー
4 金	ゼリー	7倍がゆ	魚のだし煮・にんじんのピューレ・玉ねぎのとろとろ	5倍かゆ	白身魚のかば焼き	にんじんきんぴら	かきたま汁	ビスケット
5 土	お麩の団子汁風							
7 月	ビスケット	7倍がゆ	ジャガイモのとろとろ・にんじん玉ねぎ・フルーツピューレ	野菜ドリア		スパゲッティサラダ	フルーツ	蒸しパン
8 火	野菜おじや	7倍がゆ	かぼちゃのだし煮・小松菜のすりつぶし・玉ねぎの甘露	5倍かゆ	ささみの香味焼	かぼちゃの煮物	小松菜の味噌汁	卵黄蒸しプリン
9 水	さつまいものレモン煮	7倍がゆ	ブロッコリーのスープ・にんじんきゅうり・クリームコーン	5倍かゆ	鶏団子のトマトあん	カラフルサラダ	クリームコーンスープ	青のりポテトスティック
10 木	ウエハース	7倍がゆ	魚のすりつぶし・ささみのとろとろ・かぼちゃスープ	5倍かゆ	魚のホワイトソース焼き	ひじきとささみの和え物	野菜スープ	コーンおやき
11 金	バナナ	7倍がゆ	玉ねぎピューレ・大根のだし煮・トマトシチューのとろとろ	5倍かゆ	煮込みハンバーグ	大根サラダ	玉ねぎの味噌汁	フレンチトースト
12 土	スープスパゲッティ							
14 月	ウエハース	7倍がゆ	トマトのすりつぶし・大根の煮物・玉ねぎのとろとろ	5倍かゆ	鶏団子のトマト和え	切り干し大根の煮物	卵スープ	豆乳プリン
15 火	せんべい	7倍がゆ	魚のとろとろ・大根のくず煮・きゅうりのとろとろ	5倍かゆ	魚のパン粉焼き	えのきとツナの煮びたし和え	大根の味噌汁	かぼちゃきんとん
16 水	リンゴ	7倍がゆ	さつまいものペースト・にんじん大根・キャベツのとろとろ	5倍かゆ	ささみと大根の煮つけ	さつまいものおやき	かぼちゃスープ	せんべい
17 木	クッキー	7倍がゆ	ほうれん草のとろとろ・じゃが芋ときゅうりのすりつぶし・大根のだし煮	5倍かゆ	野菜の卵とじ	コロコロサラダ	根菜スープ	ポパイ蒸しパン
18 金	桃のコンポート	7倍がゆ	キャベツのヨーグルト・ささみのくず煮・大根にんじん	5倍かゆ	鶏団子の照り焼き	キャベツのサラダ	具だくさん味噌汁	さつまいもの小豆煮
19 土	卵うどん							
21 月	ウエハース	お弁当の日						せんべい
22 火	みかん	7倍がゆ	トマトにんじん・大根のだし煮・ヨーグルト	トマトシチュー丼	大根サラダ	ヨーグルト	ぼーろ	
23 水	せんべい	7倍がゆ	豆腐のすりつぶし・ほうれん草と人参のとろとろ・大根玉ねぎ	5倍かゆ	豆腐とすり身のおやき	ほうれん草の卵とじ	根菜味噌汁	パンせんべい
24 木	かぼちゃロールパン	7倍がゆ	っ沙美のすりつぶし・じゃが芋スープ・クリームコーン	5倍かゆ	ささみの照り焼き	ポテトサラダ	コーンスープ・フルーツ	ヨーグルトケーキ
25 金	にんじんスティック	7倍がゆ	ほうれん草のとろとろ・リンゴの甘露・にんじんのだし煮	5倍かゆ	鶏だんごのスープ煮	青菜の和え物	ホワイトソースシチュー	リンゴパンケーキ
26 土	お好み焼き							
28 月	クッキー	7倍がゆ	豆腐と玉ねぎのだし煮・キャベツにんじん・うどんのペースト	5倍かゆ	豆腐のすき焼き風	ヨーグルトのコールスロー	年越しうどん	お芋の蒸しパン

離乳食だより

今が旬の冬野菜をたっぷり使った離乳食レシピ

旬の冬野菜と栄養

白菜・ねぎ・ほうれん草・小松菜の葉物野菜、大根やかぶなどの根菜が

代表的な冬野菜です。

冬野菜には、血行促進作用のあるビタミンE、毛細血管の機能を保つ

ビタミンCを多く含まれているため体を温める特徴があります。

また、ビタミンCは免疫力を高める働きもあり、風邪の引きやすい季節に

たくさん取り入れたい栄養素の1つです。

白身魚と冬野菜の和スープ



【材料】

白身魚…10g² にんじん・白菜・ブロッコリー…合わせて40g²

かつお昆布だし…300~400cc しょう油…0~0.5cc

【作り方】

①かつお昆布だしでにんじんを煮る。

②柔らかくなったら、白菜とブロッコリーを加えてコトコト煮る。

③白身魚を入れてさらに煮る。

④しょう油で味付けします。

※材料は初期から食べられるので、味付けせずに裏ごしするといいです。

※行事・材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

: 手作りおやつ

