


令和4年 1月 離乳食献立予定表

| 1月 日 曜 | 10時のおやつ | 昼食 (後期) | | | | 3時のおやつ |
|-----------|------------|----------|------------|--------------|-----------|--------------|
| | | 主食(黄) | 主菜(赤) | 副菜(緑) | 汁(白) | |
| 4 火 | バナナ | トマトシチュー丼 | | マカロニサラダ | 野菜スープ | かぼちのソフトクッキー |
| 5 水 | いちごゼリー | 5倍がゆ | 白身魚のごま焼き | 紅白和え | お麩のだご汁風 | 青のりポテト |
| 6 木 | マカロニきなこ | 5倍がゆ | 鶏だんごのいが蒸し | ほうれん草のサラダ | にゅうめん | 大根おやき |
| 7 金 | 粉ふきいも | はくさいがゆ | | 人参大根のだし煮 | | 麩レンチトースト |
| 8 土 | たまごうどん | | | | | |
| 10 月 | 祝日 成人の日 | | | | | |
| 11 火 | 桃のとろとろ煮 | 5倍がゆ | 白身魚の煮物 | 卵の花サラダ | あおさと卵のみそ汁 | さつまいもの小豆煮 |
| 12 水 | ひとくちサンド | 5倍がゆ | れんこんツナバーグ | にんじんきんぴら | ポテトスープ | かぼちのスティックおやき |
| 13 木 | おやき | 5倍がゆ | 五目卵とじ | ひじきの煮物 | 根菜みそ汁 | チーズ蒸しパン |
| 14 金 | ヨーグルト | 5倍がゆ | はくさいのとろとろ煮 | ブロッコリーサラダ | やきのりスープ | パンサンド |
| 15 土 | 白菜と鶏のにゅうめん | | | | | |
| 17 月 | ヨーグルト | 5倍がゆ | 豆腐のそぼろ煮 | ほうれん草の卵とじ | さつまいものみそ汁 | パンケーキ |
| 18 火 | コンポート | 5倍がゆ | おからの鶏だんご | まめまめサラダ | 野菜スープ | ごまおにぎり |
| 19 水 | れんこんツナバーグ | 5倍がゆ | おさかなバーグ | ブロッコリーサラダ | 具だくさんスープ | きなこ蒸しパン |
| 20 木 | さつまいもきんとん | 5倍がゆ | 焼きうどん | チンジャオロース風 | 卵スープ | 豆乳プリン |
| 21 金 | バナナ | 5倍がゆ | 鶏つくねのてりやき | 和風スパゲッティ | にんじんスープ | いちごヨーグルト |
| 22 土 | お麩のすいとん風 | | | | | |
| 24 月 | みかん | 5倍がゆ | 豆腐がんも | ミルクソーサー | 白菜のみそ汁 | むしまんじゅう |
| 25 火 | マカロニきなこ | 5倍がゆ | 鶏だんごのてりやき | ツナポテトボール | かぶのスープ | かぼちのスコーン |
| 26 水 | 豆乳プリン | 5倍がゆ | 白身魚のみそ煮 | じゃがいものきんぴら | 卵スープ | りんごパンケーキ |
| 27 木 | ブロッコリーのだし煮 | 5倍がゆ | にんじんのおやき | かぼちのだし煮 | 根菜たっぷりみそ汁 | のり塩ポテト |
| 28 金 | 人参スティック | 5倍がゆ | 鶏ささみのさっぱり煮 | キャベツのヨーグルトあえ | コーンスープ | きな粉ボール |
| 29 土 | 第46回 生活発表会 | | | | | |
| 31 月 | りんご煮 | 親子丼 | | 三色和え | 冬瓜汁 | おじや |

※行事・材料の都合により、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

離乳食だより

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

