

令和5年 12月

離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日 曜	10時のおやつ	昼 食				3時のおやつ
		主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1 金	ひとくちサンドイッチ	五分かゆ	鶏だんごのマーレード煮	おからサラダ	あおさのみそ汁 🍎	スイートポテト
2 土	ハヤシライス風					
4 月	桃の甘煮	五分かゆ	鶏つくねのてりやき	にんじんしりしり	冬野菜のぼかぼかスープ 🍎	豆乳プリン
5 火	にんじんスティック	五分かゆ	豆腐のそぼろ煮	えのきとツナの煮浸し	具だくさんスープ 🍎	麩レンチトースト
6 水	バナナ	五分かゆ	お弁当の日 🍎			さつまいもの小豆煮
7 木	マカロニきなこ	五分かゆ	白身魚の煮付け	まめまめサラダ	ふぶき汁 🍎	蒸しパン
8 金	パンケーキ	五分かゆ	トマトスパゲッティ	ほうれん草のソテー	卵スープ 🍎	メープルきなこボーロ
9 土	トマトシチュー丼					
11 月	りんご煮	五分かゆ	マーボー豆腐	そうめんサラダ	焼海苔スープ 🍎	かぼちゃういろう
12 火	さつま芋のレモン煮	五分かゆ	白身魚の蒸し焼き	ひじきの煮物	大根のみそ汁 🍎	お麩ラスク
13 水	塩ゆでブロッコリー	五分かゆ	鶏つくねのてりやき	カラフルサラダ	野菜のクリームスープ 🍎	きな粉蒸しパン
14 木	粉吹き芋	五分かゆ	炒り豆腐	ほうれん草のごま和え	ビーガンみそ汁 🍎	おじや
15 金	ゼリー	五分かゆ	冬野菜のおやき	いとこ煮	長芋のふわふわ汁 🍎	さつまいもマフィン
16 土	そぼろ丼					
18 月	みかん	五分かゆ	トマトシチュー丼	マカロニサラダ	野菜スープ 🍎	手づかみうどん
19 火	にんじんスティック	五分かゆ	白身魚の磯辺焼き	人参としらすの炒め煮	豆乳みそ汁 🍎	さつまいものソフトクッキー
20 水	ブロッコリー	五分かゆ	具たぐさん卵焼き	小松菜とひじきのオリーブ和え	卵スープ 🍎	コーン蒸しパン
21 木	マカロニきなこ	五分かゆ	豆腐のそぼろ煮	ささみときゅうりのごまサラダ	卵スープ 🍎	ミルク寒天
22 金	ひとくちサンドイッチ	五分かゆ	野菜の豆乳煮	ほうれん草のソテー	トマトスープ 🍎	かぼちゃプリン
23 土	マーボー丼					
25 月	りんごヨーグルト	五分かゆ	卵焼き	キャベツのコールスロー風	玉ねぎのみそ汁 🍎	青のりポテト
26 火	にんじんスティック	五分かゆ	白身魚のてりやき	温野菜のチーズサラダ	クリームコーンスープ 🍎	豆乳リゾット
27 水	バナナ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	納豆和え	かき玉スープ・ゼリー 🍎	ゼリー
28 木	ゼリー	五分かゆ	とうふと	大根サラダ	年越しうどん 🍎	蒸しパンドーナツ

離乳食だより

今年の12月22日(金)は1年で最も日が短くなる冬至です。冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(南瓜：なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。そうすると風邪をひかないと言われ、地方によってはかぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べることもあります。離乳食では、かぼちゃは甘くて柔らかく赤ちゃんには食べやすい食材です。22日の昼おやつかぼちゃプリンのレシピを紹介します。

かぼちゃプリンのレシピ(完了期・後期)

【材料】

- かぼちゃ 1/8個
- 牛乳 200ml
- 卵 1個



【作り方】

- 皮をむいたかぼちゃを茹で、マッシュする
- 卵をときほぐし、牛乳を加え泡だて器で混ぜる
- 3に1を加え、ざるで濾してなめらかにする
- ココットなどの耐熱皿に入れる
- フライパンに水を入れ火にかける。沸騰したらココットを並べ、弱火で12分、火を止めて10分置く
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして完成!

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。月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

🍎 昼食のデザート:りんご煮

