

令和 6年 1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	
4	木	みかん	五分かゆ	トマトシチュー丼	なます風サラダ	豆腐のすまし汁 🍎	ソフトクッキー
5	金	マカロニきなこ	五分かゆ	おでん		焼きのりスープ 🍎	いちごミルク寒天
6	土	マーボー丼					
8	月	祝日 成人の日					
9	火	さつまいものレモン煮	五分かゆ	鶏だんごのさっぱり煮	白和え	大根のみそ汁 🍎	トマトおかずパン
10	水	にんじんスティック	五分かゆ	白身魚の黄金焼き	ほうれん草のごま和え	大豆のスープ 🍎	そばろ丼
11	木	きな粉パンケーキ	五分かゆ	豆腐のみそバーグ	チンジャオロース風	かぼちゃのみそ汁 🍎	さつま芋のあずき煮
12	金	豆乳ケーキ	五分かゆ	鶏つくねの酢鶏	切り干し大根のサラダ	ワントンスープ 🍎	バナナ豆乳コーンフレーク
13	土	かぶのあんかけそばろ丼					
15	月	粉吹き芋	五分かゆ	八宝菜	ひじきサラダ	かきたま汁 🍎	ジャムサンド
16	火	おかか雑炊	五分かゆ	お弁当の日			バナナパウンドケーキ 🍎
17	水	りんごゼリー	五分かゆ	魚のさっぱりあんかけ	じゃがいもきんぴら	カブのみそ汁 🍎	雑炊
18	木	トマトパンケーキ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	ミモザサラダ	塩麴スープ 🍎	ほうじ茶プリン
19	金	バナナ	五分かゆ	鶏つくねの照り焼き	そうめんサラダ	豆乳シチュー 🍎	しらすトースト
20	土	白菜とたまごのそばろ丼					
22	月	ブロッコリー	五分かゆ	トマトシチュー丼	キャベツのコールスロー風	玉ねぎスープ 🍎	かぼちゃおやき
23	火	りんご煮	五分かゆ	フワフワお魚ボール	大根サラダ	さつまいものみそ汁 🍎	ツナ豆乳リゾット
24	水	人参オレンジゼリー	五分かゆ	鶏つくねの照り焼き	ほうれん草の卵炒め	豆乳みそ汁 🍎	お麴ラスク
25	木	鮭ぞうすい	五分かゆ	肉じゃが	和風サラダ	コーンかきたま汁 🍎	パンケーキ
26	金	ももの甘煮	五分かゆ	鶏だんごのチキン南蛮風	スパゲッティサラダ	トマトスープ 🍎	さつまいも蒸しパン
27	土	第48回 しあさって展					
29	月	ゴマかぼちゃ	五分かゆ	大豆のチリコンカン	ブロッコリーのソテー	野菜スープ 🍎	さつまいもスティックお焼き
30	火	グリーンパンケーキ	五分かゆ	ひじきの卵焼き	おからサラダ	根菜たっぷりスープ 🍎	たまご雑炊
31	水	ミルクゼリー	五分かゆ	白身魚のごま焼き	キャベツの焼海苔和え	ビーガンみそ汁 🍎	手づかみきなこパン



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

離乳食だより

明けましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族やご親戚との楽しい年末年始を過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすいです。年末年始で崩れがちだった生活リズムを少しずつ整えるためにも温かい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



ビタミンDを離乳食で補いましょう！

厚生労働省の「授乳・離乳の支援ガイド」に「母乳育児の場合、鉄欠乏やビタミンD欠乏予防の観点から、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDを含む食品を積極的に取らせること」と記載されています。母乳育児はとても大切でいいことですが、母乳だけでは必要な量のビタミンDを取ることができません。ですが適切な時期に離乳食を始めることで、食事からもビタミンDを取ることができます。いま一度離乳食の食材を見直してみませんか？

ビタミンDが不足すると？

くる病になりやすくなります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素なので、不足すると骨からカルシウムが溶け出し、骨が柔らかくなって変形してしまいます。わかりやすく言うとう脚です。くる病は骨折なども引き起こします。

ビタミンDが含まれている食材は？

しらす干しや鯛・鮭などの魚類、卵黄、きのこ類が挙げられます。水煮のツナ缶も手軽で便利です。これらの食材を離乳食メニューに取り入れていきましょう。しらす干しや卵黄は、離乳食初期(5～6ヶ月ごろ)から与えることができます。母乳で育てているお母さんもこれらの食材を積極的に取っていきましょう。

日光浴をしましょう

ビタミンDは日光を浴びることで作られます。1日15分程度の日光浴すると良いそうです。寒い時期は外に出るのが億劫になりますが、天気の良い日当たりの良い部屋で、換気も兼ねて窓を開け少しでも日光を浴びるだけでも効果が期待できるでしょう。