

# 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	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、フロッコリーのサラダ	きな粉バナナ
2	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
3	日				
4	月	おかゆ	やさいスープ	さかなの煮物、あおなの和え物	にんじんブリッツ
5	火	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、キャベツの和え物、みかん	食パン
6	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、こぶき芋	五平もち
7	木	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、きゅうりの和え物	ビーフン煮
8	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおなの納豆和え	ひじきおかゆ
9	土	煮込みうどん		とうふの煮物、バナナ	せんべい
10	日				
11	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの和え物、煮りんご	食パン
12	火	おかゆ	すまし汁	肉じゃが、あおなの和え物	バスブーサ
13	水	おかゆ	すまし汁	レバーバーグ、さつま芋サラダ	だいこんもち
14	木	食パン	かぼちゃスープ	とりだんご煮、フロッコリーのサラダ	おかゆ
15	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、小松菜の炒め煮、みかん	蒸しパン
16	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、きゅうりの和え物	せんべい
17	日				
18	月	おかゆ	すまし汁	豆腐の煮物、ひじきサラダ	食パン
19	火	なめしおかゆ	にゅうめん汁	とりの煮物、だいこんの煮物	鬼まんじゅう
20	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの煮物	せんべい
21	木	煮込みうどん		とうふのそぼろ煮、みかん	おかゆ
22	金	おかゆ	ポトフ風スープ	さかなの煮物、きゅうりの和え物	ブアマンケーキ
23	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、かぼちゃ煮物、ソファール	せんべい
24	日				
25	月	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、マッシュポテト	せんべい
26	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツのサラダ	いももち
27	水	おかゆ	すまし汁	とりにくの煮物、かぼちゃの煮物	ラスク
28	木	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、にんじんの煮物	コーンフレーク煮
29	金			年末休園日	
30	土			年末休園日	
31	日			大晦日	

毎月19日は食育の日。

今月は愛知県の献立を提供します。愛知県では古くから、味噌や醤油、酢などを作る「醸造文化」が栄えてきました。「醸造」とは、微生物の働きを利用して原料を発酵させ、アルコールや食品を作る技術です。今でも、知多地域や三河地域で味噌や醤油、酢やみりんが盛んに作られています。八丁味噌を使用したみそ汁、味噌カツや味噌煮込みうどん・味噌おでんなど好んで食べられています。名古屋めしと呼ばれる名物グルメもたくさんあり、関東と関西の食文化が混じり合った独特の食文化があります。お楽しみに。

22日は冬至です。

かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいとされています。

### 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



☆都合により献立を変更する場合がございます