



離乳食献立表



日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
おかゆ 鶏ささみのトマト煮 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 豚肉の中華風煮 大根と人参の旨煮 みそ汁 (かぶ)	おかゆ タラの煮つけ さつまいものミルク煮 みそ汁 (白玉麩)	野菜煮込みうどん かぼちゃとブロッコリーの旨煮 白菜のコンソメ煮	おかゆ そぼろ肉じゃが マカロニのケチャップ煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ カレーと野菜のみそ煮 白菜の中華煮 コンソメスープ (キャベツ)	おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 かぶの甘辛煮 みそ汁 (ほうれん草)
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おかゆ 豚肉のトマト煮 キャベツと麩の煮びたし みそ汁 (大根)	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏ささみのクリーム煮 キャベツのコンソメ煮 みそ汁 (さつまい)	おかゆ 照り焼きハンバーグ ミネストローネ風 みそ汁 (白菜)	おかゆ タラとさつまいの煮物 人参といんげんのだし煮 みそ汁 (かぶ)	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 ブロッコリーのコンソメ煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 豚肉と野菜のみそ煮 野菜の煮びたし コンソメスープ (ほうれん草)
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おかゆ カレイの野菜あんかけ 豆腐のトマトあんかけ みそ汁 (白玉麩)	おかゆ かぼちゃカレー風煮 マカロニのケチャップ煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 赤魚と大根の煮物 さつまいものミルク煮 みそ汁 (白玉麩)	ミートうどん かぼちゃとブロッコリーの旨煮 人参のコンソメ煮	おかゆ 白菜のそぼろ煮 かぶの煮物 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ タラのホワイトソース煮 豆腐といんげんの煮物 みそ汁 (大根)
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 ほうれんそうの煮びたし みそ汁 (白菜)	おかゆ 肉団子と野菜のあんかけ ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ カレイの煮つけ 白菜の中華煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏と野菜の和風あんかけ マカロニのケチャップ煮 みそ汁 (かぶ)	おかゆ 豚肉の野菜あんかけ 大根と人参の旨煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 赤魚のホワイトソース煮 野菜の中華煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 (ほうれん草)
29日	30日	31日				
おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 豆腐のあんかけ みそ汁 (白玉麩)	おかゆ タラの野菜あんかけ 南瓜のそぼろあん みそ汁 (かぶ)	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 さつまいものミルク煮 みそ汁 (白菜)				



12月21日は冬至です！



冬至とは1年の間で昼が1番短く夜が1番長くなる日です。

冬至に「ん」がつく食べ物を食べると運がつくといわれ、南瓜(なんきん)を食べる習慣があります。

また、縁起担ぎだけではなく栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあります。

さらに、ゆず風呂に入る習慣もあります。強い香りで邪気をはらい体を温め、1年間風邪を引かないようにとの意味があります。

ご家庭でも南瓜を食べてゆず風呂で体をぽかぽかに温め、寒い冬を乗り切りましょう。



