

ゆりがごWEC しおん保育園

ゆりがごWEC せいせん保育園 乳児給食だより 令和4年度

12月

昼食(A.M11:00)

日	初・期 ＜ペースト＞			中期 ＜細つぶし＞			後期 ＜荒つぶし＞			備考
	エネルギー	ビタミン、ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン、ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン、ミネラル	たんぱく質	
12/1 (木)	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	とうふ	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	とうふ	軟飯	五子と豚肉の火炒め物 マカロニサラダ みそ汁(豆腐、万能ねぎ)		
12/2 (金)	＜お弁当日＞			◎ 高維乳食は園で用意します。 市販のものを使用する 場合もあります。						
12/3 (土)	＜ゆりがごファミリー音楽会＞			音楽会のお土産に手作りの お菓子をご用意致します。 ぜひお楽しみください。						
12/5 (月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす	軟飯	菜豆と小松菜の火炒め物 火炒めから みそ汁(かぼ、豆腐)		
12/6 (火)		じゃがいも たまご にんじん	とうふ		じゃがいも たまご にんじん	とうふ	軟飯	肉じゃが 豚肉と大根の火炒め煮 みそ汁(火炙り、お餅)		
12/7 (水)		さつまいも キャベツ たまねぎ	とうふ		さつまいも キャベツ たまねぎ	とうふ	軟飯	七き肉入り五子焼き 豆腐のきのこあんかけ みそ汁(キャベツ、わか)		
12/8 (木)		さつまいも はくさい にんじん	しらす		さつまいも はくさい にんじん	しらす	軟飯	冬里菜のころもろとろ スパゲティサラダ みそ汁(豆腐)		
12/9 (金)		かぼちゃ キャベツ にんじん	白身魚		かぼちゃ キャベツ にんじん	白身魚	軟飯	魚生のかき揚げ かぼちゃの甘煮 みそ汁(五子、豆腐)		
12/10 (土)		じゃがいも たまご にんじん	とうふ		じゃがいも たまご にんじん	とうふ	軟飯	鶏肉の煮物 さつま芋のこまがらめ みそ汁(白菜)		
12/12 (月)		じゃがいも たまご にんじん	しらす		じゃがいも たまご にんじん	しらす	軟飯	肉じゃが 白菜サラダ みそ汁(わか)		
12/13 (火)		さつまいも たまねぎ にんじん	とうふ		さつまいも たまねぎ にんじん	とうふ	軟飯	五子と豚肉の火炒め物 マカロニサラダ みそ汁(豆腐、万能ねぎ)		
12/14 (水)		さつまいも キャベツ たまねぎ	白身魚		さつまいも キャベツ たまねぎ	白身魚	軟飯	カラスカレイのごま焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(五子、豆腐)		
12/15 (木)		かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす		かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす	軟飯	豚肉の火炒め物 キャベツのツナサラダ みそ汁(かぼ、コーン)		

高維乳食の絶対ルール7カ条

① 最初は糖質から

ミルクやお餅、しらすなどがない赤ちゃんに最初に与えるのは、アレルギーの心配が少なく消化吸収がよいおかゆなどの糖質がペーストです。



② 食品はアレルギーに合わせた固さに裏ごししたりおろして飲みやすくします。

③ 口未つけなしから始める
内臓機能が未熟なので
多すぎる塩分は負担に。

④ 調理器具は清潔に
水分が多く薄味の高維乳食は
細菌が繁殖しやすいので慎重に
⑤ 基本的にすべて加熱する
大人なら生で食べられるものでも
食中毒の危険があります。

⑥ 初めての食品は
午前中に小さじから
いろいろな栄養素を取り
入られるよう、食品は少しずつ
増やしていきます。

⑦ 木杵子を見ながら
焦らせずに進める

ゆりかごWEC しおん保育園

ゆりかごWEC せいせん保育園 乳児給食だより 令和4年度

12月

昼食(A.M11:00)

備考

日	初・期 ＜ペースト＞			中期 ＜細つぶし＞			後期 ＜荒つぶし＞			備考	
	エネルギー	ビタミン、ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン、ミネラル	たんぱく質	軟食飯	4キソリテー	お豆腐		みそ汁
12/16 (金)	おかゆ	さつまいも はくせい にんじん	白身魚	おかゆ		白身魚	軟食飯 白身魚の煮付け もやしとわかめの中華和え みそ汁(たまねぎ、長ねぎ)				雪だるま
12/17 (土)		じゃがいも だいこん にんじん	とうふ			とうふ	軟食飯 4キソリテー お豆腐サラダ みそ汁(大根、花ふ)				
12/19 (月)		かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす			しらす	軟食飯 鶏ささみおとし、松葉の炒め物 火炒りおから みそ汁(かぶ、豆腐)				クリスマスリース
12/20 (火)			とうふ			とうふ	軟食飯 肉じゃが 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁(人参、なめこ)				
12/21 (水)		かぼちゃ キャベツ にんじん	白身魚			白身魚	軟食飯 魚肝の煮付け かぼちゃの甘煮 みそ汁(玉子、豆腐)				プレゼント
12/22 (木)			とうふ			とうふ	軟食飯 鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ みそ汁(白菜、かぶ)				
12/23 (金)		じゃがいも たまねぎ にんじん	しらす			しらす	軟食飯 肉じゃが 白菜サラダ みそ汁(わか)				サンタ帽子
12/24 (土)			とうふ			とうふ	軟食飯 鶏肉の煮物 さつまいものまがらみ みそ汁(豆腐)				
12/26 (月)		さつまいも たまねぎ にんじん	しらす			しらす	軟食飯 とろろ肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあんかけ みそ汁(キャベツ、わか)				星
12/27 (火)			とうふ			とうふ	軟食飯 4キソリテー お豆腐サラダ みそ汁(大根、花ふ)				
12/28 (水)		＜保育初め＞ さつまいも キャベツ たまねぎ	しらす			しらす	軟食飯 からスカイのごち焼 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(玉子、長ねぎ)				クリスマスリース
12/29 (木)											
12/30 (金)											
12/31 (土)											

高産乳食
アイテム
(食べさせる時)

高産乳食用スプーン

最初は大人が与えるので
くぼみが浅く柄が長い
スプーンを。



食事中エプロン

またれかけより大きめの
食べこぼしをキャッチする
ポケットがついているものを。



高産乳食用食器

落としたり割れにくい、
底がすべりにくい素材の
ものがおすすめ。



引用元
「マニカ」でわかる!
高産乳食はじめてBook

12月 食育だより

早いもので今年も残り1か月となりました。

12月は師走（しわす）です。慌ただしい時期ですが、本格的な冬をむかえて空気が乾燥し、風邪やインフルエンザで体調を崩す人が増えてきます。手洗いやうがいを習慣化して予防しましょう。また、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、寒さやウイルスに負けない体づくりをしましょう♪

冬至にすること

12月22日(木) 一年で最も昼が短くなる『冬至』
運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べたり、ユズ湯に入ったりします♪

●かぼちゃのいとこ煮

昔は夏の旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥で、小豆も保存がきき栄養価が高く、また小豆の赤は邪気を払うと言われていることから、風邪をひかずに冬を乗り越えるための郷土料理として親しまれてきました。

なんで、いとこ煮？

由来は諸説あります。

- ・「野菜別にめいめいに煮る」から「姪々」とかけ、姪同士はいとこであるから
- ・「野菜を追々煮る」から「甥々」で甥同士はいとこであるから
- ・野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだから

●ユズ湯

ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見立目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。

～地域によって違う？～

年越しそばは関東と関西でこのような特徴があります。

〈具材〉

関東・・・天ぷら（えび・野菜）が多い

関西・・・ニシンの甘辛煮が多い

〈出し汁〉

関東・・・かつおだし×濃口醤油

関西・・・昆布だし×薄口醤油



～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品