

12月

昼食(A.M11:00)

12月	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	ビタミン・ミネラル さつまいも たまねぎ にんじん	たんぱく質 とうふ	おかゆ	ビタミン・ミネラル さつまいも たまねぎ にんじん	たんぱく質 とうふ	軟食飯 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。 ぜひお召し上がり下さい。						
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	軟食飯 菜肉せせりしと小松菜の火炒め物 火炒りあから みそ汁(かぶ、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	軟食飯 肉じゃが 豚肉と大根の火炒め煮 みそ汁(火炙り、なめ)			
12/7 (水)		さつまいも キャベツ たまねぎ	しらす		さつまいも キャベツ たまねぎ	しらす	軟食飯 七きり入り五子火炙り 豆腐のきんあんかけ みそ汁(キャベツ、わか)			
12/8 (木)		さつまいも はくせい にんじん	しらす		さつまいも はくせい にんじん	しらす	軟食飯 冬里菜のころもろとフ スルメのサラダ 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	軟食飯 魚生地の煮付け 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	軟食飯 鶏肉の煮物 さつまいものごまかき 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	軟食飯 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	軟食飯 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	軟食飯 フランスレイのごま火炙り 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	軟食飯 豚肉の火炒め物 キャベツのサラダ みそ汁(かぶ、豆腐)			

高維乳食の絶対ルール7カ条

- ① 最初のは糖質から
ミルクやお粥は、いし飲んだとが
ない赤ちゃんに最初に与えるは、
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ベスト。
- ② 食品は発酵に合せて固さに
裏ごししたりおろして飲みこみや軟
くしましょう。
- ③ 味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
水分が多く薄味の離乳食は
糸菌が土増殖しやすいので慎重に。
- ⑤ 基本的にゆでか煮する
大人なら生で食べられるもので
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
いろいろ栄養素を取り
入れられるよう、食品は少しずつ
増やしていきます。
- ⑦ 木杵子を見ながら
焦らさずに進める








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	エネルギー	ビタミン、ミネラル	たんぱく質	
12/16 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい 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)			
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キソテー 大豆糖 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 鶏ささみとヒレ松葉の炒め物 火炙りおから みそ汁(かぶ、豆腐)			
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 魚茎の煮付け かぼちゃの甘煮 みそ汁(玉子、豆腐)			
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(ワカメ)			
12/24 (土)			とうふ			とうふ	軟食飯 鶏肉の煮物 せつま華のごまがらめ 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 とろろ入り玉子焼き 豆腐のきのこあんかけ みそ汁(キャベツ、ワカメ)			
12/27 (火)			とうふ			とうふ	軟食飯 4キソテー 大豆糖 サラダ みそ汁(大根、花ふ)			
12/28 (水)		＜保育所内め＞ さつまいも キャベツ たまねぎ	しらす			しらす	軟食飯 カラスカイのこみ焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(玉子、長ねぎ)			
12/29 (木)										
12/30 (金)										
12/31 (土)										

高価乳食
アイテム
(食べさせる時)

高価乳食用スプーン

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。

食事用エプロン

またれかけより大きめの
食パンのほしをキャッチする
ポケットがついているものを。

高価乳食用食器

落として割れにくく、
底がすべりにくい素材の
ものがおすすめ。

引用元

ママがわかる！
高価乳食はじめる本



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

昔は夏が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き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た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！



うどん・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