

1月	昼食 (A.M11:00)					備考
	初期 ＜ペースト＞		中期 ＜細つぶし＞		後期 ＜荒つぶし＞	
1/1 (月)	元日					
1/2 (火)						
1/3 (水)						
1/4 (木)	入保育 始め ＜お弁当日＞		◎ 畜産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。			
1/5 (金)	おかわ ↓	 かぼち たまご にんじん	おかわ ↓	 と同じ	 たまご	軟食飯 鶏肉とブロッコリーのくたくた煮 野菜のたし煮 みそ汁(油揚げ)
1/6 (土)	↓	 と同じ	おかわ ↓	 かぼち にんじん たまご	 たまご	軟食飯 鶏肉とほうろひ みそ汁(わかろ)
1/8 (月)	成人の日					
1/9 (火)	おかわ	 おまい わかろ たまご	おかわ	 と同じ	 わかろ	軟食飯 豚肉とチンゲン菜のたし煮 豚肉と人参のわかろかき みそ汁(玉ねぎ)
1/10 (水)		 と同じ		 かぼち ほうろひ にんじん	 たまご	軟食飯 鶏肉と墨子菜のたし煮 ほうろひとほうろひ菜のわかろ みそ汁(火あぶり)
1/11 (木)		 わかろ たまご にんじん		 と同じ	 わかろ	軟食飯 豚肉と野菜のくたくた煮 豚肉とたまごのわかろかき みそ汁(三田揚げ)
1/12 (金)		 と同じ		 かぼち ほうろひ たまご	 たまご	軟食飯 鶏肉と墨子菜のたまご煮 かぼちとコンのわかろ みそ汁(白菜)
1/13 (土)		 かぼち たまご にんじん		 と同じ	 たまご	軟食飯 豚肉と野菜のわかろかき ほうろひ みそ汁(大根)
1/15 (月)	↓	 と同じ	↓	 かぼち にんじん たまご	 わかろ	軟食飯 鶏肉と大根のみと煮 わかろと人参のわかろ みそ汁(かぼち)

畜産乳食期に
与えてはいけないもの



引用元
日マカでわかる!
畜産乳食はじめるBook

- はちみつ (1歳まで)
- 肉、魚、卵の生もの
- カフェイン
- 香辛料 (1歳まで)
- 牛乳 (1歳まではアレルギー回避のみ)
- 大人用のジュース
- のどにつまりやすいもの (ナッツ類等)
- 口噛みセリにくいもの (いも、たに、エリンギ、ニンニク)

月/日	昼食 (A.M11:00)						備考	
	初・期		中期		後期			
	<ペースト>		<細つぶし>		<荒つぶし>			
1/16 (火)	おかわ	ビタミン・ミネラル じゃがいも たまご F&C	おかわ	おかわ	ビタミン・ミネラル じゃがいも たまご	おかわ	軟飯 野菜のミックス煮 白菜の玉子サラダ みそ汁(油揚げ)	
1/17 (水)		★ と同じ	アサギ	★	たまご ほうれん草 たまご	アサギ	軟飯 カサカイと人参のだし煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁(おとし)	
1/18 (木)		熊 じゃがいも キャベツ にんじん	魚	熊	たまご と 同じ	魚	軟飯 鶏肉とキャベツのやわらか煮 じゃがいもと野菜のミックス煮 みそ汁(かぼち)	
1/19 (金)		熊 じゃがいも たまご	魚	熊	かぼち はこ たまご	魚	軟飯 鶏肉と白菜のくたく下煮 野菜のだし煮 みそ汁(かぼち)	
1/20 (土)		心 じゃがいも たまご にんじん	魚	心	と 同じ	魚	軟飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁(ひよこ)	
1/22 (月)		猫 たまご たまご にんじん	アサギ	猫	たまご ほうれん草 にんじん	アサギ	軟飯 野菜の玉子と煮 じゃがいもとミックス みそ汁(大根)	
1/23 (火)		熊 かぼち たまご にんじん	魚	熊	と 同じ	魚	軟飯 高野豆腐と野菜のやわらか煮 キャベツの みそ汁(玉ねぎ)	
1/24 (水)		熊 じゃがいも たまご にんじん	魚	熊	じゃがいも ほうれん草 にんじん	魚	軟飯 鶏肉と野菜のミックス煮 じゃがいもとほうれん草のサラダ みそ汁(花びら)	
1/25 (木)		熊 たまご たまご	アサギ	熊	と 同じ	アサギ	軟飯 白身魚と野菜のだし煮 豚肉とたまごのやわらか煮 みそ汁(キャベツ)	
1/26 (金)		花 と 同じ	魚	花	たまご ほうれん草 にんじん	魚	軟飯 鶏肉と野菜の玉子と煮 かぼちとコンのサラダ みそ汁(白菜)	
1/27 (土)		熊 たまご はこ たまご	魚	熊	と 同じ	魚	軟飯 ハンバーグ 白菜の和えそ みそ汁(かま)	
1/29 (月)		熊 と 同じ	魚	熊	と 同じ	魚	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 かぼちとサラダ みそ汁(小松菜)	
1/30 (火)		熊 と 同じ	アサギ	熊	じゃがいも ほうれん草 にんじん	アサギ	軟飯 鶏肉と野菜のミックス煮 白菜の玉子サラダ みそ汁(ほうれん草)	
1/31 (水)		心 かぼち たまご にんじん	魚	心	と 同じ	魚	軟飯 カサカイと人参のだし煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁(玉子)	

離乳食の進め方

ステップ1 初・期
おろろ-流林からヨーグルト状
のものを飲ませるよう
に
○離乳食は食べたいだけ
練習
(引用:5歳まで赤ちゃんの食)

ステップ2 中期
○絹ごし豆腐程度のかたさ
のものを食べさせるよう
に
様子をみながら少しずつ
な食事に挑戦

ステップ3 後期
○1cm程度の大きさの
かたさを食べさせるよう
に
○離乳食の栄養補給が
重要に

ステップ4 完了期
○肉だしの煮干しのかき
取り、煮干しのかき取り
ように
○1歳以上の1日3回の
食事におかわり



1月 食育だより

あけましておめでとうございます。新年がスタートしました♪
 新しい年を迎え、皆さんはどのようなお正月を過ごされたでしょうか？
 今年度も残すところあと3か月。寒さも本番となり、体調を崩しやすい月です。手洗いうがいをしっかりし、
 おいしいごはんをたくさん食べて、元気な身体を作っていきましょう♪

食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。
是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q.白菜についている黒い斑点は何でしょう！

- ①食べごろのサイン
- ②ポリフェノールが蓄積したもの
- ③虫がいた痕跡

A.答えは②ポリフェノールが蓄積したものです！
 白菜によくある黒い斑点はポリフェノールが蓄積したものです。斑点ができることを「ゴマ症」と言い、病気ではなく生育障害によってできるものです。これは食べても害はないとされています。病原菌や虫・カビの被害ではなく、白菜が成長する時期の気温や栄養量などの生育環境によってできると言われています。ですので、安心してお召し上がり下さい♪

Q.長ねぎは植物のどの部分でしょう！

- ①葉
- ②根
- ③茎

A.答えは①葉です！
 長ねぎは緑の部分も白の部分も植物の葉にあたります。白い部分に日が当たると緑色になるそうです。

親子クッキングのすすめ



「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすです♪
★ちぎる...レタスやキャベツをちぎってみましょう。
★洗う、茹でる...水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
★もむ...野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしく食べられます。
★まぜる...調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK！
 油・酢・塩＝2:1:0.1(塩味)
 油・酢・醤油＝2:1:1(醤油味)
 ※クッキングをする際は安全・衛生に注意して下さい。

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。喉に詰まらせるので危ないと言っ出さないのではなく、食べ方に注意しておいしく食べましょう。
【お子様が食べる際の注意点】
 ①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする
 ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない
 ⑤食べているときに目を離さない

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

◇鏡開き(1月11日)◇



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

◇小豆がゆ(1月15日)◇



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。