

1月	昼食(AM11:00)						備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			
	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	
1日(水)	元旦						
2日(木)							
3日(金)							
4日(土)	自由献立日			保育を希望される方は お弁当の持参をよろしくお願いたします。			
6日(月)	おべんとう日			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。			
7日(火)	おかゆ	かぼちゃ ほうれん草 かぶ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ ほうれん草 かぶ	ささみ	軟飯 白糸タラと人参のだし煮 豚肉とかぶのどろみ煮 みそ汁(チンゲン菜、ごぼう)
8日(水)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ はくさい	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ はくさい	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁(豆腐、油揚げ)
9日(木)	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	白身魚	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	白身魚	軟飯 豚肉とじゃがいものほっこり煮 大根とさゆりのサラダ みそ汁(はなふ、たまねぎ)
10日(金)	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	ささみ	軟飯 カラスカレイとさつまいものほっこり煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁(白菜、焼き麩)
11日(土)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ だいこん	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ だいこん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 大根のマヨサラダ みそ汁(豆腐、たまねぎ)
13日(月)	成人の日						
14日(火)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ キャベツ	しらす	おかゆ	じゃがいも たまねぎ キャベツ	しらす	軟飯 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃがいもと野菜のほっこり煮 みそ汁(たまねぎ、しめじ)
15日(水)	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	軟飯 鶏肉とにんじのみそ煮 大根とさゆりのサラダ みそ汁(そーめん、ごぼう)

らくらく調理のコツ ベビーフードの活用

ベビーフードは赤ちゃんの発育・発達に応じた食材のかたさや大きさ、味付けになっているので、ママやパパが慣れない離乳食を調理する際の目安にもなります☆彡

①びん詰め・フлакツ入り
離乳食初期のペースト状から離乳食完了期のひと口大の形状まで、さまざまな種類があります。開封してそのままm、または電子レンジで温めるだけで食べさせるので便利！



こんな時に！
月齢に合った食材の形状を確認し、組み合わせて活用しても◎

②粉末・フレークタイプ
野菜のフレークなどは、そのまま食べさせても、おかゆに混ぜ込んでもOK！風味や栄養を手軽にプラスにできます★



こんな時に！
だし汁やスープ、ホワイトソースなどの風味づけに使えるものもあります♪

1月	昼食(AM11:00)						備考	
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>				
	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		
16日(木)	おかゆ	じゃがいも こまつな かぶ	白身魚	おかゆ	じゃがいも こまつな かぶ	白身魚	軟飯 鮭と野菜のみそ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁(かぶ、はなふ)	
17日(金)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ チンゲン菜	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ チンゲン菜	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁(かぼちゃ、油揚げ)	
18日(土)	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 たまねぎ	豆腐	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉とさつまいものほっこり煮 高野豆腐と野菜のだし煮 みそ汁(わかめ、たまねぎ)	
20日(月)	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	ささみ	軟飯 鶏肉と野菜のたくたく煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(豆腐、油揚げ)	
21日(火)	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	白身魚	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	白身魚	軟飯 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 豚肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁(わかめ、油揚げ)	
22日(水)	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	軟飯 豚肉とじゃがいものほっこり煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(はなふ、たまねぎ)	
23日(木)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 高野豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁(ソーメン、たまねぎ)	
24日(金)	おかゆ	じゃがいも ほうれん草 はくさい	白身魚	おかゆ	じゃがいも ほうれん草 はくさい	白身魚	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁(豆腐、油揚げ)	
25日(土)	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉とたまねぎのやわらか煮 じゃがいもとコーンのサラダ みそ汁(わかめ、じゃがいも)	
27日(月)	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	ささみ	軟飯 カラスカレイとさつまいものほっこり煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁(白菜、焼き麩)	
28日(火)	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	しらす	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	しらす	軟飯 キャベツとトマトのサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)	
29日(水)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	豆腐	軟飯 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃがいもと野菜のほっこり煮 みそ汁(たまねぎ、しめじ)	
30日(木)	おかゆ	さつまいも たまねぎ だいこん	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ だいこん	ささみ	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 わかめと大根のサラダ みそ汁(さつまいも、ごぼう)	
31日(金)	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ	しらす	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉とにんじんのみそ煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(ソーめん、ごぼう)	

らくらく調理のコツ
ベビーフードの活用

ベビーフードは赤ちゃんの発育・発達に応じた食材のかたさや大きさ、味付けになっているので、ママやパパが慣れない離乳食を調理する際の目安にもなります☆彡

③フリーズドライ(固形)

調理後に急速冷凍し、真空・低温で乾燥させてつくられたもの！風味や色の変質が少ないのが特徴♪お湯で戻して使います。



こんな時に！
必要な量だけ使えるので、食材と組み合わせ少量を使いたい時に！

④レトルト

袋に詰めたものなどがあり、そのまま食べさせられます。月齢に応じたかたさや大きさ、味つけの目安が分かりやすいのも特徴です♪



こんな時に！
主食・主菜・副菜がセットになったものもあるので、外出時に便利です☆

1月食育だより

新年あけましておめでとうございます。今年はどうのような発見や感動に出会うことができるでしょうか。寒さが厳しくなり、年末年始から楽しい行事が続くことで生活リズムや体調が崩れやすい時期です。手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動き、夜はしっかりと休んで、元気いっぱいにごしましよ♪

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。

◇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年間の健康を折ります。「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。

◇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。

◇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)

◇小豆粥(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。

お餅の食べ方に注意!

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのではなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょ♪

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く ・口に入れさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない



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下さい!

Q.ブロッコリーの上から水をかけると水はどうなるでしょう!

- ①ブロッコリーにはじかれる
- ②ブロッコリーの隙間を通して、下に流れる
- ③ブロッコリーの中に吸収される



A.答えは①ブロッコリーにはじかれるです!
ブロッコリーをみると表面に白い粉のようなものがこれは「ブルーム」という植物由来の天然物質で、乾燥やバイ菌、虫から身を守る保護バリアの役割をしています☆

Q.レンコンは穴はいくつでしょう!

- ①5個
- ②10個
- ③13個



A.答えは②10個です!
品種や個体差もありますが、おおむね中央に1個、その周りに9個の計10個の穴が開いています♪
酸素が少ない沼や水の中に生えているレンコンにとってこの穴は空気の通り道です♪水上の葉と繋がっています!

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めです♪



- ★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みこ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!

