

	昼食 (AM 11:00)							備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>	
	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 (月)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ だいこん	豆腐	おかゆ	 さつまいも たまねぎ だいこん	豆腐	軟飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいもとコーンのだし煮 みそ汁 (たまねぎ、わかめ)	
2日 (火)	おかゆ	 じゃがいも はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	 じゃがいも はくさい にんじん	ささみ	軟飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 もやしとチンゲン菜のサラダ みそ汁 (じゃがいも、わかめ)	
3日 (水)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ こまつな	しらす	おかゆ	 さつまいも たまねぎ こまつな	しらす	軟飯 豚肉と小松菜のやわらか煮 玉子とかぶのサラダ みそ汁 (なす、しめじ)	
4日 (木)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん かぶ	白身魚	おかゆ	 かぼちゃ にんじん かぶ	白身魚	軟飯 鮭と小松菜のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 (油揚げ、かぶ)	
5日 (金)	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	ささみ	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉と白菜のミルク煮 ポテトサラダ みそ汁 (わかめ、豆腐)	
6日 (土)	おかゆ	 さつまいも だいこん こまつな	豆腐	おかゆ	 さつまいも だいこん こまつな	豆腐	軟飯 鶏肉と人参のとろとろ玉子とじ煮 白菜サラダ みそ汁 (大根、油揚げ)	
8日 (月)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しらす	おかゆ	 かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しらす	軟飯 白系タラと野菜のだし煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 (なす、人参)	
9日 (火)	おかゆ	 じゃがいも ちんげんさい にんじん	ささみ	おかゆ	 じゃがいも ちんげんさい にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 玉子とじゃがいものサラダ みそ汁 (かぶ、しめじ)	
10日 (水)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉とたまねぎのやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁 (もやし、玉子)	
11日 (木)	おかゆ	 さつまいも だいこん 人参	白身魚	おかゆ	 さつまいも だいこん 人参	白身魚	軟飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいもとコーンのだし煮 みそ汁 (たまねぎ、わかめ)	
12日 (金)	おかゆ	 かぼちゃ はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	 かぼちゃ はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉とたまねぎのトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 (豆腐、油揚げ)	
13日 (土)	 ゆりか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します♪ ぜひお召し上がり下さい。				
15日 (月)	おかゆ	 じゃがいも だいこん たまねぎ	豆腐	おかゆ	 じゃがいも だいこん たまねぎ	豆腐	軟飯 助宗タラとキャベツのだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁 (たまねぎ、わかめ)	
離乳中期卒業の 3つのポイント		①9か月になり、 絹ごし豆腐程度のかたさ のものを、口をモグモグ 動かして食べられる。		②1回の離乳食の量を 合わせると子ども茶碗 半分くらい食べられる		③1日2回の離乳食が 食べられるようになる		引周 らくらく あんしん離乳食
 すべての食べ物をモグモグで きなくても、ある程度できてい ればステップアップして大丈 夫です♪ほとんどモグモグし ていない場合は、かたさや食 べさせ方を見直しましょう。		小食でも機嫌よくモグモグし て上手にゴックンできていれ ば、少しずつ離乳食後期に進 めても大丈夫♪		散歩やお昼寝などの生活リズム全 体が整い、1日2回の離乳食タイ ムがしっかり定着したら離乳食後 期に進みましょう。		 		

12月	昼食 (AM 11:00)							備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>	
	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 (火)	おかゆ	かぼちゃ こまつな にんじん	しらす	おかゆ	かぼちゃ こまつな にんじん	しらす	軟飯 豚肉と小松菜のやわらか煮 玉子とかぶのサラダ みそ汁 (なす、しめじ)	
17日 (水)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 鮭と小松菜のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 (油揚げ、かぶ)	
18日 (木)	お弁当当日			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。				
19日 (金)	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉と白菜のミルク煮 ポテトサラダ みそ汁 (焼き麩、わかめ)	
20日 (土)	おかゆ	さつまいも きやべつ にんじん	豆腐	おかゆ	さつまいも きやべつ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツの玉子サラダ みそ汁 (豆腐、人参)	
22日 (月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	ささみ	軟飯 白系タラと野菜のだし煮 みそ汁 (なす、人参)	
23日 (火)	おかゆ	じゃがいも かぶ にんじん	白身魚	おかゆ	じゃがいも かぶ にんじん	白身魚	軟飯 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 玉子とじゃがいものサラダ みそ汁 (かぶ、しめじ)	
24日 (水)	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉とたまねぎのやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁 (もやし、玉子)	
25日 (木)	おかゆ	さつまいも だいこん にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも だいこん にんじん	しらす	軟飯 鶏肉と大根の玉子とし煮 さつまいもとコーンのだし煮 みそ汁 (たまねぎ、わかめ)	
26日 (金)	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 鶏肉とたまねぎのトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 (豆腐、油揚げ)	
27日 (土)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 コーンポテトサラダ みそ汁 (豆腐、わかめ)	
29日 (月)								
30日 (火)								
31日 (水)								

引用:らくらくあんしん離乳食

中期の食材
形状や調理の
コツは?

前半

ぽってりとしたマッシュや、やわらかく煮てみじん切りにした野菜、角切りにした絹ごし豆腐などを増やします。パサつきがちな白身魚や野菜はとろみづけして食べやすく♪



少しずつ水分を減らし、
かたまりを残して

後半

2回食に進んで1か月くらいが経過し、みじん切り程度のやわらかいものを舌でつぶせるようになったら、フォークで粗くつぶした野菜や、粗くほぐした白身魚などランダムな大きさや形のものが増やしましょう☆





いよいよ12月！街がキラキラと輝き、楽しいイベントがいっぱいの季節ですね。
冬の寒さに負けず、毎日元気に過ごすためには「食べること」がとっても大切です。
クリスマスや冬休みを前に、しっかり食べて、遊んで、心も体もぽかぽかに過ごしましょう！

～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、ビタミン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。



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！



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

冬至にすること

12月22日(月) 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。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。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。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。

冬の元気チャージ！ 赤色・緑色のパワー！

寒い冬に負けない元気の源、それは「鉄分(てつぶん)」です！
ほうれん草や小松菜などの「緑の野菜」や、お肉やレバーなどの「赤い食材」には、鉄分がたくさん隠れています。鉄分は、体中に酸素を運んでくれる大切な役割を持っています。
特に冬のほうれん草は、霜にあたって甘味が増し、栄養価が高まります。小松菜も鉄分が豊富ですが、ほうれん草は鉄分に加え、「血」を作るのを助けてくれる「葉酸(ようさん)」を特に多く含んでいます。
これらの赤や緑のパワーをしっかり摂って、体の隅々まで元気いっぱいにしましょう！冬の寒さや風邪に負けずに、毎日楽しく過ごすために、食卓で緑や赤のパワーをぜひ楽しめよう！

～みんな大好き！ポカポカお芋と根っこ野菜



土の中で育つ「根っこ野菜」には、寒い冬に負けないパワーがいっぱい詰まっています！土の下でじっくりと栄養を蓄えるので、保存がきき、昔から冬の食卓には欠かせない大切な食材でした。

特に、大根（だいこん）やかぶには、ごはんを食べるのを助けてくれる「消化酵素」という成分が含まれています。この消化酵素のおかげで、胃腸の働きを助け、お腹の調子を整えるのをサポートしてくれます。しっかり消化できると、体に必要な栄養もぐんぐん吸収できますね。

また、ビタミンCが豊富に含まれているのも嬉しいポイントです！ビタミンCは、風邪をひきやすい時期に、体に備わっている免疫力を高める働きがあります。お芋や根っこ野菜をたくさん食べて、寒さに負けない元気な体を作りましょう！

さつまいもやじゃがいもといったお芋類も、子どもたちに大人気の根っこ野菜です。食物繊維がたっぷり入っていて、おなかのおそうじもしてくれますよ。煮物やシチュー、味噌汁など、色々な料理で冬の根っこ野菜を味わってくださいね。