



離乳食献立



日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
				おかゆ かぼちゃカレー風煮 豆腐のトマトあんかけ みそ汁	おかゆ 豚肉の中華風煮 ほうれんそうの煮びたし みそ汁	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 じゃがいものうま煮 みそ汁
4日 おかゆ 赤魚の野菜あんかけ 南瓜のそぼろあん みそ汁	5日 ミーとうどん キャベツとにんじんの煮びたし さつまいものミルク煮	6日 おかゆ 肉じゃが 豆腐のあんかけ みそ汁	7日 おかゆ カレイのホワイトソース煮 ほうれんそうの煮びたし みそ汁	8日 おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜のコンソメ煮 みそ汁	9日 おかゆ タラの野菜あんかけ 南瓜のそぼろあん みそ汁	10日 おかゆ 豚ひき肉の野菜あん かぶの甘辛煮 みそ汁
11日 おかゆ 赤魚の煮つけ キャベツのそぼろあん みそ汁	12日 おかゆ 鶏の甘辛煮 じゃがいもの含め煮 みそ汁	13日 おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 キャベツとにんじんの煮びたし みそ汁	14日 おかゆ 照り焼きハンバーグ さつまいものミルク煮 みそ汁	15日 おかゆ 豆腐のそぼろあん ほうれんそうの煮びたし みそ汁	16日 おかゆ 豚肉の中華風煮 ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁	17日 おかゆ かぼちゃカレー風煮 野菜の煮びたし みそ汁
18日 おかゆ 肉じゃが マカロニのケチャップ煮 みそ汁	19日 おかゆ 鶏と野菜の煮物 キャベツとにんじんの煮びたし みそ汁	20日 おかゆ タラのホワイトソース煮 さつまいもの甘煮 みそ汁	21日 おかゆ 豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 みそ汁	22日 おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 野菜の煮びたし みそ汁	23日 おかゆ 豚ひき肉の野菜あん 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	24日 野菜煮込みうどん さつまいもの甘煮 白菜のコンソメ煮
25日 おかゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのミルク煮 みそ汁	26日 おかゆ タラの野菜あんかけ じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁	27日 おかゆ 鶏団子のコンソメ煮 ほうれんそうの豆腐和え みそ汁	28日 おかゆ カレイの野菜あんかけ 白菜の中華煮 みそ汁	29日 おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁	30日 おかゆ タラの野菜あんかけ 南瓜のそぼろあん みそ汁	31日 おかゆ 豚肉の中華風煮 キャベツのミルク煮 みそ汁

今年の冬至は12月22日です！

冬至は一年の中で一番夜の長い日です。当時の日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。野菜の少ない冬に保存のきく南瓜を食べて健やかに過ごそうという習わしです。ゆず湯に入るのは血行が促進され、体が温まるからです。寒い冬を元気に乗り切りましょう。

