



離乳食献立表



日	月	火	水	木	金 1日	土 2日
					おかゆ 肉じゃが ほうれんそうの豆腐和え みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏と野菜の和風あんかけ キャベツのミルク煮 みそ汁 (ほうれん草)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	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 (かぶ)	おかゆ 鶏ささみのクリーム煮 ほうれんそうの煮びたし みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 フロッコリーのとろみ煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ 赤魚の煮つけ さつまいものミルク煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 豚肉の中華風煮 キャベツと麩の煮びたし みそ汁 (かぶ)	おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ カレイの野菜あんかけ 豆腐のあんかけ みそ汁 (白玉麩)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 マカロニのケチャップ煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 豆腐ハンバーグ キャベツのミルク煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ タラの煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 (白玉麩)	野菜煮込みうどん さつまいもの煮物 人参のコンソメ煮	おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 高野豆腐とかぶの煮物 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 鶏ひき肉とキャベツのクリーム煮 豆腐のあんかけ みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 赤魚と野菜の煮物 キャベツのそぼろあん みそ汁 (白菜)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏と野菜の煮物 キャベツと人参の煮びたし みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ カレイと野菜の味噌煮 豆腐のあんかけ コンソメスープ (キャベツ・トマト)	おかゆ 照り焼きハンバーグ キャベツの煮びたし みそ汁 (白菜)	ミートうどん さつまいもの煮物 人参のだし煮	おかゆ 豚肉の中華風煮 かぶのあんかけ みそ汁 (キャベツ)	おかゆ タラのホワイトソース煮 マカロニのケチャップ煮 みそ汁 (かぶ)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
おかゆ 豆腐のそぼろあん 大根と人参のコンソメ煮 みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 鶏の甘辛煮 野菜の煮びたし みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ ささみと高野豆腐の煮物 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁 (かぶ)	おかゆ 豆腐ハンバーグ いんげんと人参の旨煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ カレイのトマト煮 キャベツのそぼろあん みそ汁 (白玉麩)	おかゆ 肉じゃが フロッコリーのとろみ煮 みそ汁 (ほうれん草)

31日	おかゆ かぼちゃカレー風煮 野菜の煮びたし みそ汁 (白玉麩)
-----	--



12月22日は冬至です！



冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日です。今年は12月22日にあたります。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いとされています。
野菜の不足する冬に栄養のあるかぼちゃを食べ、厳しい冬の寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。
かぼちゃ料理を食べた後はゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう！



