



	月	火	水	木	金	土	
	1, 15	2, 16	3, 17	4, 18	5, 19	6	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>・ 豆腐のすまし汁</li> <li>・ 佃煮</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> [ 麦入りご飯 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 油揚げと切干大根の混ぜごはん</li> <li>・ けんちん汁</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> [ ご飯 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鯖のごま唐揚げ</li> <li>・ 春雨の酢の物</li> <li>・ 小松菜と卵のみそ汁</li> </ul> [ 麦入りご飯 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏の照り焼き</li> <li>・ ひじきの五目煮</li> <li>・ 切干大根のみそ汁</li> <li>・ 納豆</li> </ul> [ 麦入りご飯 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カレーうどん</li> <li>・ ポテトサラダ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> [ うどん ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チャーハン</li> <li>・ キャベツと大根のスープ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> [ ご飯 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭</li> <li>・ キャベツ</li> <li>・ もやし</li> <li>・ 人参</li> <li>・ 玉ねぎ</li> <li>・ 舞茸</li> <li>・ えのき</li> </ul> [ 豆腐 ]
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豆腐</li> <li>・ 白菜</li> <li>・ ほうれん草</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 合挽肉</li> <li>・ 切干大根</li> <li>・ 小松菜</li> <li>・ 油揚げ</li> <li>・ 人参</li> </ul> [ 鶏肉 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鯖</li> <li>・ ごま</li> </ul> [ ハム ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉</li> <li>・ ほうれん草</li> </ul> [ 大豆 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 牛肉</li> <li>・ 油揚げ</li> <li>・ 色板</li> <li>・ 白ねぎ</li> <li>・ 玉ねぎ</li> <li>・ 人参</li> <li>・ ほうれん草</li> </ul> [ ハム ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉</li> <li>・ 玉ねぎ</li> <li>・ 人参</li> <li>・ ピーマン</li> <li>・ 卵</li> </ul> [ キャベツ ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豆腐</li> <li>・ 白菜</li> <li>・ ほうれん草</li> </ul>
おやつ	麩ラスク 牛乳	米粉クレープ 牛乳	ビスケット ウエハース おやつ昆布 牛乳	りんごケーキ 牛乳	手作りメロンパン 牛乳	おせんべい おさつチップ ゼリー 牛乳	
離乳食おやつ	初期						
	中期	たまごボーロ	刻みバナナ	動物ビスケット	刻みりんご	きな粉マッシュ	マンナ
	後期	たまごボーロ	スティックバナナ	動物ビスケット	スティックりんご	きな粉ポテト	マンナ

	月	火	水	木	金	土	
	8, 22	9	10, 24	11, 25	12, 26	13	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ホットドック</li> <li>・ パンプキンスープ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> [ パン ]	<b>お誕生会メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハッシュドオムライス</li> <li>・ タンドリーチキン</li> <li>・ フライドポテト</li> <li>・ 温野菜</li> <li>・ いちごゼリー</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> [ ご飯 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親子丼</li> <li>・ ミニうどん</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> [ ご飯 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ロールキャベツ</li> <li>・ ベーコンと野菜のスープ</li> <li>・ 佃煮</li> </ul> [ 麦入りご飯 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鯖のおろし煮</li> <li>・ 炒り豆腐</li> <li>・ フロッコリーのゴマチーズ和え</li> <li>・ えのきと玉ねぎのみそ汁</li> </ul> [ 麦入りご飯 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 焼きそば</li> <li>・ 大根のみそ汁</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> [ 中華麺 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウインナー</li> <li>・ 玉ねぎ</li> <li>・ キャベツ</li> <li>・ きゅうり</li> </ul> [ ご飯 ]
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かぼちゃ</li> <li>・ 玉ねぎ</li> <li>・ じゃがいも</li> <li>・ パセリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 玉ねぎ</li> <li>・ 人参</li> <li>・ 卵</li> </ul> [ 鶏肉 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉</li> <li>・ 玉ねぎ</li> <li>・ 人参</li> <li>・ 色板</li> <li>・ ほうれん草</li> <li>・ 卵</li> </ul> [ うどん ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 合挽肉</li> <li>・ キャベツ</li> <li>・ 玉ねぎ</li> <li>・ 人参</li> <li>・ パセリ</li> </ul> [ ベーコン ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鯖</li> <li>・ 大根</li> </ul> [ 豚肉 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉</li> <li>・ キャベツ</li> <li>・ 青ねぎ</li> <li>・ もやし</li> </ul> [ 大根 ]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉</li> <li>・ ヨーグルト</li> <li>・ カレー粉</li> </ul> [ ポテト ]
おやつ	焼きおにぎり 牛乳	デュードゥーキ 牛乳	10日→プリン 24日→プリンアラモード 牛乳	マドレーヌ 牛乳	たこ焼き 牛乳	13日、27日 おせんべい ベジタベル ラムネ 牛乳	
離乳食おやつ	初期						
	中期	動物ビスケット	刻みバナナ	ふかしいも	マンナ	チーズクラッカー	野菜せんべい
	後期	動物ビスケット	スティックバナナ	ふかしいも	マンナ	チーズクラッカー	野菜せんべい

～ 冬至ってどんな日? ～

12月22日は冬至です!! 冬至は1年のうちで一番太陽が出ている時間が短い日、この冬至を境に太陽はどんどん出ている時間が長くなってきます。

☆冬至の日に行うこと☆

- ・ かぼちゃを食べる …かぼちゃは昔から厄除けになると言われてきました。かぼちゃにはビタミンAが豊富で、病気にかかりにくくしてくれます。
- ・ ゆずのお風呂 …ゆずのお風呂に入るのには、「融通が利く」という言葉にかけて物事がうまくいくという願いが込められています。また、ゆずには肌を強くする効果もあります。
- ・ 運盛り …冬至の日言葉の最後に「ん」がつく食べ物を食べると縁起がいいと言われています。「にんじん」「れんこん」など、「ん」が2回つくとさらに縁起がいいようです。



郷土料理

12月は北海道の『鮭のちゃんちゃん焼き』です!  
鮭などの魚と野菜を鉄板で炒めて蒸し焼きにし、バターや味噌で味付けをした料理です。  
「ちゃんちゃん」という名前の由来は「ちゃん(父親)が作るから」、「焼く時の音がちゃんちゃん聞こえるから」など、いろいろな説があります。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。  
◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。  
◎青魚…白身魚を使用。  
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。  
◎ご飯…(後期)5倍粥~軟飯(初期)7倍~5倍粥(初期)10倍~7倍粥

