



	月	火	水	木	金	土
	18	5, 19	6, 20	7, 21	8, 22	9, 23
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 鶏団子と小松菜の煮物 野菜のきんぴら 玉ねぎとわかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の野菜あんかけ 春雨とさつまいものごま炒め かき玉汁 佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜カレー フルーツ ヨーグルトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ラーメン おにぎり フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の照り焼き 納豆豆腐 白菜とえのきのみそ汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ピラフ コンソメスープ フルーツ
	[麦入りご飯]	[麦入りご飯]	[ご飯]	[中華麺]	[麦入りご飯]	[ご飯]
	<ul style="list-style-type: none"> 鶏挽肉 玉ねぎ 小松菜 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈 玉ねぎ 人参 しいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 玉ねぎ 大根 じゃが芋 カリフラワー 	<ul style="list-style-type: none"> 焼豚 にら もやし キャベツ 白菜 ほうれん草 卵 なると 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖 生姜 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶
	<ul style="list-style-type: none"> れんこん 人参 いんげん こんにゃく ごま 	<ul style="list-style-type: none"> 春雨 さつまいも ごま 	<ul style="list-style-type: none"> りんご バナナ きゅうり みかん缶 ヨーグルト 	[ご飯]	<ul style="list-style-type: none"> 豚挽肉 納豆 豆腐 青ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎ キャベツ
<ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎ 油揚げ わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> 卵 豆腐 白菜 ほうれん草 		[ゆかり]	<ul style="list-style-type: none"> 白菜 えのき ごぼう 人参 		
おやつ	4日、18日→カステラ、いりこビスケット 牛乳	ポールウインナーチーズクラッカー 牛乳	きなこ餅 牛乳	小倉ケーキ 牛乳	マシュマロビスケット 牛乳	おせんべい ベジタベるゼリー 牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期					
	後期	鉄入りビスケット	ふかし芋	きなこポテト	りんご	チーズクラッカー

	月	火	水	木	金	土
	25	12, 26	13, 27	14, 28	29	16, 30
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 松風焼き ほうれん草の白和え キャベツと油揚げのみそ汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> わかさぎの唐揚げ ごちそうひじき煮 小松菜となめこのみそ汁 おからのふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ホットドック 豆のスープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭ご飯 手羽先の塩焼き 汁ピーマン フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖のトマトソース かぶとツナのサラダ 冬野菜のみそ汁 佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタン コンソメスープ フルーツ
	[麦入りご飯]	[麦入りご飯]	[パン]	[ご飯]	[麦入りご飯]	[スパゲティー]
	<ul style="list-style-type: none"> 合挽肉 玉ねぎ ごま 	<ul style="list-style-type: none"> わかさぎ ブロッコリー 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナー キャベツ 玉ねぎ きゅうり 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭 ごま 絹さや 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖 玉ねぎ ブロッコリー トマト缶 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナー 玉ねぎ ピーマン 人参
	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐 ほうれん草 人参 こんにゃく 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏挽肉 ひじき 大豆 人参 じゃがいも 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 大豆 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> 手羽先 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖 玉ねぎ ブロッコリー トマト缶 	<ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎ わかめ
<ul style="list-style-type: none"> キャベツ 人参 油揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜 なめこ 	<ul style="list-style-type: none"> おから かつお節 ごま 	<ul style="list-style-type: none"> ピーマン 人参 しいたけ ほうれん草 	<ul style="list-style-type: none"> かぶ シーチキン缶 人参 コーン缶 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐 大根 人参 えのき 	
おやつ	手作りクッキー 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	青のりじゃがボール 牛乳	バナナ巻き 牛乳	パン耳スティック 牛乳	おせんべい おさつチップ ラムネ 牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期					
	後期	動物ビスケット	ふかし芋	マッシュポテト	バナナ	ジャムトースト

☆お誕生会 (1/15) ☆

～インフルエンザの予防方法～

 * カップ寿司 *
 * からあげ *
 * 紅白なます *
 * 栗きんとん *
 * 田作り * デザート *
 * おやつ *
 * いちご大福 *

12月～3月は、インフルエンザの流行シーズンです。免疫力を高める食品を食べましょう。

☆タンパク質が含まれる食品☆
 豆類、大豆製品（豆腐、納豆、味噌）、卵、魚類、肉類は筋肉を作る成分です。良質のタンパク質を摂ることが大切です。

☆発酵食品を含む食品☆
 乳製品（ヨーグルトなど）、納豆、味噌、しょうゆ、漬物は体調を整えてくれます。

☆食物繊維を含む食品☆
 ごぼう、イモ類、豆類は腸内をバランスよくしてくれます。他に、緑黄色野菜や果物、体を温めるしょうがや疲れに効くたまねぎ、にんにくなども食べましょう。

郷土料理

1月は長野県の『わかさぎの唐揚げ』です！！
 長野県中部にある諏訪湖ではわかさぎの採卵が盛んで、古くから諏訪地方の家庭で親しまれてきました。
 氷のはった湖に穴を開け、釣り糸を垂らして釣るわかさぎの穴釣りは冬の風物詩といわれています。

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
 (中期)7倍～5倍粥(初期)10倍～7倍粥