



こんだて

旭ヶ丘こども園

令和6年
【離乳食】

月	火	水	木	金	土
<p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。</p> <p>◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。</p>			<p>予定献立</p> <p>10時のおやつ(未満児)</p> <p>3時のおやつ</p>	<p>1 おかゆ 豆腐のそぼろあん キャベツとじゃが芋の煮物 スープ</p> <p>甘酒</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>2 おかゆ 鶏むね肉と玉葱の煮物 根菜の煮物 みそ汁</p> <p>りんごジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>
4【振替休日】	<p>5 おかゆ 鶏ささみと白菜のうま煮 人参と玉葱の煮物 うどんのたくた煮 りんごジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>6 おかゆ 鮭の煮付け じゃが芋のころころ煮 みそ汁 甘酒</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>7 おかゆ 鶏ささみのトマトの煮込み キャベツのくたくた煮 スープ 野菜ジュース</p> <p>麦茶、パン粥</p>	<p>8 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮物 玉葱のうま煮 みそ汁 甘酒</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>9 おかゆ ホッケの煮付け ブロッコリーのやわらか煮 みそ汁 りんごジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>
<p>11 おかゆ 肉豆腐 白菜と玉葱のうま煮 みそ汁 野菜ジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>12 おかゆ さつま芋のそぼろあん マッシュポテト そうめんのくたくた煮 りんごジュース</p> <p>麦茶、パン粥</p>	<p>13 おかゆ カレイの磯煮 大根のとろとろ煮 みそ汁 甘酒</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>14 おかゆ 鶏むね肉と人参の煮物 ほうれん草の煮浸し スープ 野菜ジュース</p> <p>麦茶、パン粥</p>	<p>15 おかゆ 鶏ささみとブロッコリーのうま煮 かぼちゃの煮物 スープ 甘酒</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>16 おかゆ 玉葱のそぼろあん きゅうりのさっぱり煮 みそ汁 りんごジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>
<p>18 おかゆ 白身魚の煮付け 根菜の煮物 みそ汁 野菜ジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>19 おかゆ 鶏ささみと玉葱のうま煮 さつま芋の甘煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>20 おかゆ 鮭のだし煮 冬野菜の煮物 スープ 甘酒</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>21 おかゆ 白菜のひき肉のあんかけ きゅうりのだし煮 スープ 野菜ジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>22 おかゆ 豆腐のそぼろあん キャベツとじゃが芋の煮物 スープ 甘酒</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>23【勤労感謝の日】</p>
<p>25 おかゆ 肉豆腐 白菜と玉葱のうま煮 みそ汁 野菜ジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>26 おかゆ 鶏むね肉と人参の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>27 おかゆ カレイの煮付け かぼちゃの甘煮 みそ汁 甘酒</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>28 おかゆ キャベツのそぼろあん じゃが芋と人参の煮物 スープ 野菜ジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>29 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮物 玉葱のうま煮 みそ汁 牛乳</p> <p>麦茶、おかゆ</p>	<p>30 おかゆ ホッケの磯煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 りんごジュース</p> <p>麦茶、おかゆ</p>

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

勤労感謝の日に新米を

11月23日の勤労感謝の日は、もともとは新米などの農作物の収穫を祝う宮中行事・新嘗祭(にいなめさい)がおこなわれている日。現在は労働をねぎらう日となりました。新米をはじめとした秋の味覚の献立で、日頃の勤労に感謝しましょう。