



# こんだて

旭ヶ丘こども園

令和6年  
【離乳食】

月	火	水	木	金	土
2 おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮物 みそ汁 野菜ジュース	3 おかゆ お麩と人参の煮物 野菜のころころ煮 うどんのくたくた煮	4 おかゆ 鮭のだし煮 冬野菜のうま煮 スープ	5 おかゆ 鶏むね肉のトマト煮込み キャベツののり煮 スープ	6 おかゆ 肉豆腐 玉葱とブロッコリーのうま煮 スープ	7 おかゆ カレーの煮付け 根菜の煮物 みそ汁 りんごジュース
9 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮物 キャベツの煮浸し みそ汁 野菜ジュース	10 おかゆ 鶏ささみとキャベツの煮物 ブロッコリーとポテトのうま煮 そうめんのくたくた煮	11 おかゆ カレーのみそ煮 白菜ののり煮 スープ	12 おかゆ 豆腐のひき肉のあんかけ ほうれん草の煮浸し みそ汁 野菜ジュース	13 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 きゅうりとしらすの煮物 スープ	14 おかゆ お麩と玉葱ののり煮 ブロッコリーのやわ煮 みそ汁 りんごジュース
16 おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮物 みそ汁 野菜ジュース	17 おかゆ 鮭の煮付け さつま芋の甘煮 うどんのくたくた煮	18 おかゆ 鶏ささみと玉葱のうま煮 マッシュポテト スープ	19 おかゆ 鶏むね肉とじゃが芋の煮物 トマトのやわ煮 スープ	20 おかゆ 肉豆腐 かぼちゃの甘煮 スープ	21 おかゆ ホッケの煮付け 大根と人参の煮物 みそ汁 りんごジュース
23 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮物 白菜ののり煮 みそ汁 野菜ジュース	24 おかゆ お麩と人参ののり煮 きゅうりのだし煮 そうめんのくたくた煮	25 おかゆ ホッケの磯煮 キャベツのくたくた煮 スープ	26 おかゆ 大根のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 野菜ジュース	27 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 きゅうりとしらすの煮物 スープ	28 おかゆ 鶏ささみと人参ののり煮 マッシュさつま芋 みそ汁 りんごジュース

<p>予定献立</p>	<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>10時のおやつ (未満児)</p>		
<p>3時のおやつ</p>		

**うがい 手洗いで かぜをやっつけよう!**

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻りに行うことが大切です。

石けんで洗って!

のどの奥までしっかり!

**冬至のかぼちゃ**

今年の12月21日は1年のうち、もっとも風が短くなる冬至です。無病息災を願い、この日にかぼちゃを食べる風習があります。保存性の高いかぼちゃは、昔は貴重な栄養源でした。厳しい冬を元気に過ごすため、冬至に食べるようになったといわれています。