



こんだて



旭ヶ丘こども園

令和7年
【離乳食】

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎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。 ◎午後のおやつは、日替わりで 野菜入りおかゆになります。					4 おかゆ 鶏むね肉とブロッコリーのあんかけ 玉葱と人参の煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ
6 おかゆ 大根のそぼろ煮 白菜と人参の煮物 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	7 おかゆ 鶏ささみと大根の煮物 キャベツのくたくた煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ	8 おかゆ ホッケの煮付け さつま芋の甘煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ	9 おかゆ 鶏むね肉と豆腐のみそ煮 人参とほうれん草の煮浸し スープ 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	10 おかゆ キャベツのひき肉あんかけ ブロッコリーのやわ煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ	11 おかゆ お麩と鶏ささみの煮物 きゅうりのだし煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ
13【成人の日】	14 おかゆ 玉葱のそぼろあん マッシュポテト うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、パン粥	15 おかゆ カレイのみそ煮 冬野菜の煮物 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ	16 おかゆ 肉豆腐 きゅうりとしらすのさっぱり煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	17 おかゆ 鶏むね肉と人参の煮物 キャベツのくたくた煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ	18 おかゆ ホッケの磯煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ
20 おかゆ 鶏むね肉と根菜の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	21 おかゆ 鶏ささみとブロッコリーの豆乳煮 きゅうりのだし煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、おかゆ	22 おかゆ 白身魚の潮煮 じゃが芋と人参の煮物 みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ	23 おかゆ 大根のそぼろ煮 ほうれん草の納豆和え スープ 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	24 おかゆ キャベツのひき肉あんかけ ブロッコリーのやわ煮 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ	25 おかゆ 鮭のだし煮 玉葱のうま煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ
27 おかゆ 大根のそぼろ煮 白菜と人参の煮物 みそ汁 野菜ジュース 麦茶、おかゆ	28 おかゆ お麩と鶏ささみの煮物 キャベツのとろとろ煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、おかゆ	29 おかゆ 鮭の煮付け 根菜の煮物 スープ 甘酒 麦茶、おかゆ	30 鶏ひき肉と玉葱のみそ煮 きゅうりとしらすのさっぱり煮 スープ 野菜ジュース 麦茶、パン粥	31 おかゆ 肉豆腐 さつま芋の甘煮 みそ汁 甘酒 麦茶、おかゆ	予定献立 10時のおやつ（未満児） 3時のおやつ

体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなどを温める働きのある食材をとり入れるといいでしょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



1月7日の七草粥

1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたお粥を食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。温かいお粥は、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。

