12月 こんだて

旭ヶ丘こども園　　令和7年

【離乳食】

月	火	水	木	金	土
1 おかゆ 鶏肉と大根の煮物 白菜のツナ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	2 おかゆ キャベツのそぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	3 おかゆ 鮭の塩こうじ煮 ほうれん草と人参の煮物 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	4 おかゆ 白菜のそぼろあんかけ きゅうりと人参のツナ煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	5 おかゆ 鶏玉煮 小松菜の煮浸し みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	6 おかゆ 鶏大根 ブロッコリーの塩こうじ煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
8 おかゆ 鶏肉とほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	9 おかゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パンがゆ	10 おかゆ カレイの煮付け 白菜と人参のだし煮 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	11 おかゆ 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの煮浸し スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	12 おかゆ 鶏肉と白菜のだし煮 小松菜のツナ煮 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	13 おかゆ 鮭の醤油こうじ煮 キャベツと人参のお麸煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
15 おかゆ 鶏肉と大根の煮物 白菜のツナ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	16 おかゆ 大根のそぼろ煮 玉葱とお麸の煮物 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パン粥	17 おかゆ ホッケの醤油こうじ煮 小松菜の煮浸し スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	18 おかゆ 鶏玉煮 きゅうりと人参のツナ煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	19 おかゆ キャベツと玉ねぎのそぼろ煮 根菜のコロコロ煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	20 おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 レタスとお麸のやわ煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
22 おかゆ 鶏肉とほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	23 おかゆ 鶏キャベツ煮 人参ときゅうりのだし煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	24 おかゆ キャベツと人参のしらす煮 小松菜の磯煮 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	25 おかゆ ほうれん草の納豆煮 根菜の煮物 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	26 おかゆ ブロッコリーのそぼろ煮 レタスのくたくた煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	27 おかゆ ホッケの塩こうじ煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ

予定献立

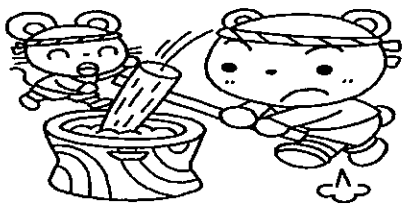
10時のおやつ

3時のおやつ

◎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。



朝ごはんを食べて元気な1日

目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。