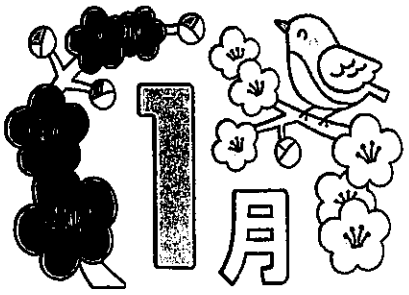
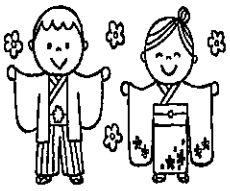


こんだて

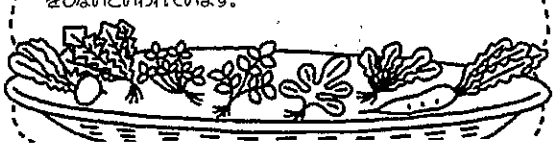
旭ヶ丘こども園　　令和8年

【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。		予定献立 10時のおやつ 3時のおやつ	1 元日	2 年始休み	3 年始休み
5 おかゆ さつま芋のそぼろ煮 人参ときゅうりのツナ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	6 おかゆ ブロッコリーと豆腐の煮物 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 パンがゆ	7 おかゆ 鶏キャベツ煮 かぶと人参のやわ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	8 おかゆ ほっけのしょうゆ麹煮 ほうれん草の煮びたし スープ りんごジュース 麦茶 おかゆ	9 おかゆ キャベツのそぼろ煮 大根のとろとろ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	10 おかゆ 鶏肉の塩麹煮 ブロッコリーのやわ煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
12【成人の日】 	13 おかゆ 鶏肉とさつま芋の甘煮 野菜のツナ煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パンがゆ	14 おかゆ カレイの煮付け 白菜の磯煮 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	15 おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのお麸煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	16 おかゆ 鶏玉煮 豆腐と人参の煮物 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	17 おかゆ ほっけのしょうゆ麹煮 キャベツのだし煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
19 おかゆ 肉豆腐 キャベツの煮びたし みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	20 おかゆ 鶏肉とブロッコリーの煮物 じゃが玉煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パンがゆ	21 おかゆ 鮭の塩麹煮 大根と人参のだし煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	22 おかゆ ほうれん草の納豆煮 根菜の煮物 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	23 おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋のしょうゆ麹煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	24 おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 レタスのくたくた煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
26 おかゆ さつま芋のそぼろ煮 人参ときゅうりのツナ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	27 おかゆ 鶏肉とブロッコリーの煮物 レタスとお麸のだし煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パンがゆ	28 おかゆ カレイのみそ煮 じゃが芋とキャベツの煮物 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	29 おかゆ 鶏肉とほうれん草の煮物 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	30 おかゆ 鶏玉煮 豆腐と人参の煮物 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	31 おかゆ ほっけのしょうゆ麹煮 キャベツと豆腐の煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ

冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！

春の七草

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが疲れていませんか？ 7日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。