

## 離乳食献立表



新春のお喜び申し上げます。長いお休みが明け、静かだった保育園にも再び子どもたちの元気な声が戻り、にぎやかに一年のスタートを切りました。本年もあゆみ保育園給食室では、「安心・安全」「栄養バランス」「楽しい雰囲気」を大切に給食提供に努めてまいります。引き続き、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



日付		初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食	食材
5	月	10倍粥ペースト さつまいもペースト	7倍粥 カレイのとろみ煮 野菜のだし煮 さつま芋と大根の味噌汁	精白米 カレイ 大根 さつま芋	5倍粥 カレイのとろみ煮 野菜のだし煮 さつま芋と大根の味噌汁	野菜粥	精白米 カレイ 大根 さつま芋
6	火	10倍粥ペースト じゃがいもペースト	7倍粥 豆腐のとろみ煮 野菜のだし煮 かぼちゃの味噌汁	精白米 豆腐 胡瓜 若布 ほうれん草 じゃがいも 南瓜	5倍粥 豆腐のとろみ煮 野菜のだし煮 かぼちゃの味噌汁	いも粥	精白米 豆腐 胡瓜 若布 ほうれん草 じゃがいも 南瓜
7	水	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 豆腐のとろみ煮 キャベツの野菜煮 野菜汁	精白米 豆腐 キャベツ 大根	5倍粥 豆腐のとろみ煮 キャベツの野菜煮 野菜汁	青菜粥	精白米 豆腐 キャベツ 大根 長ねぎ 小松菜 里芋 しらす かぶ
8	木	10倍粥ペースト じゃがいもペースト	パン粥 カレイのとろみ煮 じゃが芋の野菜煮 野菜スープ	食パン カレイ じゃがいも 胡瓜	トースト カレイのとろみ煮 じゃが芋の野菜煮 白菜スープ	野菜粥	食パン カレイ じゃがいも 胡瓜 白菜 精白米
9	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	野菜うどん粥 鶏ひき肉の納豆煮 キャベツの野菜煮	うどん 胡瓜 じゃがいも キャベツ	野菜うどん粥 鶏ひき肉の納豆煮 キャベツの野菜煮	野菜粥	うどん 胡瓜 じゃがいも 若布 キャベツ 長ねぎ
10	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	さつまいもと南瓜のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み じゃがいもと若布のみぞ汁	精白米 南瓜 たら 豆乳 さつまいも じゃがいも	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁	ツナと きのこのリゾット	精白米 鶏肉 鮭 豆腐 若布 南瓜 プロッコリー じゃがいも 舞茸 ツナ キャベツ 椎茸
13	火	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カレイのとろみ煮 胡瓜の野菜煮 野菜スープ	精白米 カレイ 胡瓜	5倍粥 カレイのみぞ風味煮 白菜の野菜煮 野菜スープ	人参粥	精白米 カレイ 胡瓜 白菜
14	水	10倍粥ペースト プロッコリーペースト	パン粥 鶏肉のとろみ煮 プロッコリーの野菜煮 若布のスープ	食パン 鶏肉 ほうれん草 胡瓜 プロッコリー	トースト 鶏肉のとろみ煮 プロッコリーの野菜煮 若布のスープ	ツナ粥	食パン 鶏肉 ほうれん草 胡瓜 プロッコリー ツナ 若布 トマト
15	木	10倍粥ペースト さつまいもペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 さつまいもの野菜煮 野菜の味噌汁	精白米 鶏肉 さつまいも 胡瓜 ほうれん草 豆腐	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 さつまいもの野菜煮 白菜の味噌汁	野菜粥	精白米 鶏肉 さつまいも ツナ 胡瓜 ほうれん草 豆腐 白菜 ひじき
16	金	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	野菜うどん粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮	うどん じゃがいも 南瓜 ほうれん草 キャベツ	野菜うどん粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮	かぼちゃ粥	うどん ツナ じゃがいも 南瓜 ピーマン 長ねぎ ほうれん草 キャベツ

日付		初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)		後期		
					メニュー	食材	昼食
17 ・ 31	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 豆腐と若布の味噌汁	精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 じゃが芋 人参 さやいんげん	ツナと野菜の 炊き込みごはん 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁	鮭と根菜の 炊き込みごはん	精白米 ツナ ごぼう いんげん 大根 鮭 里芋 豆腐 若布 椎茸 キャベツ ピーマン ブロッコリー
19	月	10倍粥ペースト かぼちゃペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 野菜スープ	精白米 鶏肉 キャベツ 南瓜 ほうれん草	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 野菜スープ	うどん粥	精白米 鶏肉 キャベツ 南瓜 ほうれん草 若布 青梗菜 長ねぎ
20	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 野菜スープ	精白米 鶏肉 じゃが芋 胡瓜	5倍粥 野菜のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 野菜スープ	野菜粥	精白米 鶏肉 じゃが芋 胡瓜 ピーマン 若布
21	水	10倍粥ペースト さつまいもペースト	野菜うどん粥 豆腐の野菜煮 さつまいもの野菜煮	うどん 豆腐 じゃがいも ほうれん草	野菜うどん粥 豆腐の野菜煮 さつまいもの野菜煮	野菜粥	うどん もやし 小松菜 豆腐 さつまいも
22	木	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	パン粥 カレイのとろみ煮 ブロッコリーの野菜煮 野菜スープ	食パン カレイ ブロッコリー 胡瓜 南瓜	トースト カレイのとろみ煮 ブロッコリーの野菜煮 野菜スープ	人参粥	食パン カレイ ブロッコリー 胡瓜 南瓜 精白米
23	金	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 たまねぎの味噌汁	精白米 鶏肉 ほうれん草 キャベツ	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 たまねぎの味噌汁	野菜粥	精白米 鶏肉 ほうれん草 キャベツ ひじき もやし
28	水	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 野菜のだし煮 野菜スープ	精白米 鶏肉 ほうれん草	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 野菜のだし煮 野菜スープ	野菜粥	精白米 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ もやし 若布

・玉ねぎ・人参は毎日の献立でよく使われている基本食材のため、毎回の記載を省略しています。

・紙の媒体をご希望の場合は、事務所までお声かけ下さい

### 行事食のおはなし

1月7日は「七草」。後期食のお子様のおやつの時間には、大根やかぶを入れた「青菜粥」を提供します。

#### 七草がゆとは？

1月7日は「人日（じんじつ）の節句※」の行事食です。

その日の朝に、「春の七草」を入れたおかゆを食べることで1年間の無病息災で過ごせるとされています。お正月につかれた胃腸を休め、冬に不足しがちなビタミンも補うことが出来ます。

※…1年で最初の節句「人を大切にする」という意味を持つ「人日」という節句です

#### 「春の七草」の効能

せり	…貧血予防
なづな	…生活習慣病予防
ごぎょう	…鎮咳
はこべら	…歯周病予防
ほとけのざ	…健胃
すずな	…肌荒れ予防
すずしろ	…整腸

