

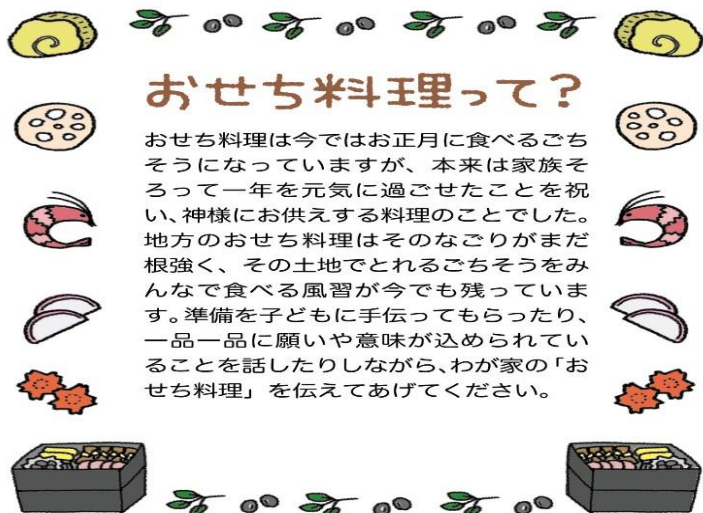
1月離乳食献立予定表

《今月の目標》

何でも食べて寒さに負けない体を
つくりましょう



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜スープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん タンメン ぎょうざ 海藻サラダ 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ ポトフ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん まぐろのオーロラソース 磯香和え きのこのみそ汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 具だくさんうどん バナナ
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
成人の日 	<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 まぐろフレーク和え 小松菜のみそ汁 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 花野菜サラダ 牛乳 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉と根菜の甘酢照り焼き 豆腐のスープ 手作りプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鱈のミートソースかけ ブロッコリーのおかか和え かぶのみそ汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 五目うどん バナナ
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん ひき肉とカリフラワーのカレー炒め ワンタンスープ フルーツクリーム和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の塩麹焼き 五目きんぴら きゃべつのみそ汁 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 酢豚 卵スープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉団子 涼伴三絲 クリームシチュー オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ササミのレモンソース煮 マカロニサラダ 大根のみそ汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 根菜入りうどん バナナ
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の甘みそ焼き ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ポークカレー 青じそサラダ 牛乳 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンフレーク焼き 大根とツナのサラダ 五目スープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春巻き ナムル 麻婆豆腐 牛乳プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレーうどん グラタン チキンチャップ 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめ入りうどん バナナ
31日 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え 中華コーンスープ フルーチェ 					



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

