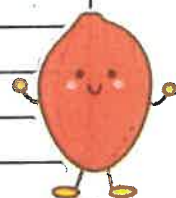
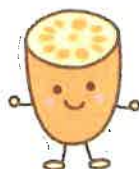
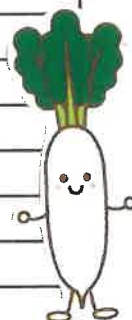




12月 離乳食献立表



日	曜	昼食メニュー	備考
1	日		
2	月	治部煮 キャベツのスープ	
3	火	サーモンと野菜のくず煮 きのこスープ	
4	水	白雪ひじき 味噌汁	
5	木	田舎煮(ささみ) 緑黄色野菜スープ	
6	金	のっぺいうどん 小松菜のくず煮	
7	土	野菜おじや 味噌汁	
8	日		
9	月	ささみ入りおじや 野菜スープ	
10	火	魚のトマト煮 すまし汁	
11	水	おでん もやしと人参のスープ	
12	木	野菜おじや 味噌汁	
13	金	魚のすり身と野菜のくず煮 味噌汁	
14	土	野菜おじや ニラとしめじのスープ	
15	日		
16	月	ちゃんこ汁 小松菜の煮浸し	
17	火	魚と野菜のトマト煮 きのこスープ	
18	水	ささみと野菜のくず煮 すまし汁	
19	木	大豆の煮物 切干大根のスープ	
20	金	鮭とブロッコリーのくず煮 すまし汁	
21	土	野菜おじや 白菜のスープ	
22	日		
23	月	ささみときのこのスープ 南瓜とさつま芋の煮物	
24	火	ささみと野菜のリゾット じゃが芋の煮物 根菜の豆乳スープ	クリスマスメニュー
25	水	里芋のうま煮 えのきのスープ	
26	木	春雨と野菜の煮物 白菜スープ	
27	金	和風スパゲティー 味噌汁	
28	土	野菜おじや 味噌汁	
29	日		
30	月	わかめうどん キャベツのくず煮	
31	火	ツナ入りおじや 野菜スープ	



旬の食材を上手に取り入れましょう

さつまいも

さつまいもは自然の甘みがあり、離乳食として使いやすい食材です。糖質が豊富なので白米に代わり主食になります。また、食物繊維も豊富なので大腸の運動を促進して、便秘の予防にも役立ちます。さらに、主食やおかずだけでなくおやつとしても与えられます。初めて食べさせる時は、茹でたさつまいもをつぶしお湯や出汁などでのばしてペースト状にして与えます。中期ではペーストの中に粒状のものが残る程度にし、後期では歯ぐきでもつぶしやすい5～8mmの大きさに切ってあげると食べやすいです。完了期では、手づかみ食べができるスティック状にして与えるとよいでしょう。

園で収穫したさつまいも離乳食にも活用したいと思います。

