



1月離乳食献立



(後期食)

令和4年1月5日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
1月の旬の食材 白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、ほうれん草、小松菜、わかさぎ、ほんかん、春菊、カリフラワー、みかん、ゆず、水菜など		5 食パン 白身魚の煮付け 白菜の煮びたし スティック野菜煮 じゃがいものスープ	6 七草がゆ 鶏つくね 大根の煮物 スティック野菜煮 かぶのみそ汁	7 ごはん 白身魚のあんかけ煮 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
10 成人の日	11 ごはん ささみの野菜あんかけ おからサラダ スティック野菜煮 キャベツのみそ汁	12 ごはん 白身魚の磯辺煮 高野豆腐煮 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	13 ごはん 野菜入りつくね マカロニサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のスープ	14 ごはん 鮭の煮付け 納豆和え スティック野菜煮 大根のみそ汁
17 ごはん 魚のあんかけ煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 人参のみそ汁	18 ごはん ささみのほぐし煮 じゃがいも煮 スティック野菜煮 白菜のスープ	19 ごはん 魚の野菜あんかけ きゅうりの煮物 スティック野菜煮 さつま芋のみそ汁	20 ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 里芋のスープ	21 ごはん ささみのあんかけ煮 大根の煮物 スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁
24 ごはん 野菜のそぼろ煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのスープ	25 ごはん 白身魚の煮付け 豆腐の煮物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	26 ごはん ささみの煮物 さつま芋サラダ スティック野菜煮 白菜のみそ汁	27 ごはん 魚の煮付け 白菜の煮びたし スティック野菜煮 大根のみそ汁	28 煮込みうどん ブロッコリーサラダ スティック野菜煮
31 ごはん 白身魚のあんかけ煮 大根の煮物 スティック野菜煮 豆腐のスープ	 <p>※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。</p>			



あけましておめでとうございます



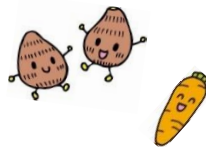
今年も、子どもたちにとっておいしく安心して食べられる給食を作っていきたく思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

★冬野菜を使ったメニュー★

ツナと里芋のおやき

○材料 (6個分)

- ・里芋.....100g
- ・人参.....20g
- ・ツナ水煮缶...70g
- ・ごま.....5g
- ・ごま油.....少々



○作り方

1. 里芋と人参はひと口大に切って軟らかくゆで、なめらかになるまでつぶす。
2. 1に汁気を切ったツナを入れて混ぜる。
3. 丸く形を整え、ごま油を薄く引いたフライパンで中火で焼く。
両面に色が付き中に火が通るまで焼く。

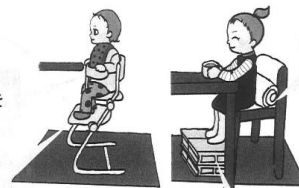
食べる時の姿勢も大切です

正しい姿勢をとることで頭部が安定し、しっかり噛めるようになります。

テーブルの高さは、肘の高さ前後にしましょう

テーブルと体の間に、こぶし一握り分の隙間をつくりましょう

足の裏全体が、床にしっかりつくようにしましょう



腰を支えるために、腰と背もたれの間にはタオルケットなどをはさみましょ

プラスチックブロックなどの補助台を利用ましょ

