



1月離乳食献立



(後期食)

令和6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
 白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、たら、わかさぎ、ぼんかん、春菊、みかん、ゆず、水菜、カリフラワーなど				5 軟飯 白菜のそぼろ煮 マカロニサラダ スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁
8 成人の日 	9 食パン ささみのあんかけ煮 ポテトサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のスープ	10 七草がゆ 鶏つくね かぶの煮物 さつま芋煮	11 納豆ご飯 魚のほぐし煮 きゃべつサラダ じゃがいもの煮物 豆腐のみそ汁	12 軟飯 ささみの磯辺煮 大根サラダ スティック野菜煮 里芋のみそ汁
15 あんかけうどん さつま芋のおろし和え スティック野菜煮	16 軟飯 おさかなハンバーグ おからサラダ スティック野菜煮 具たくさんみそ汁	17 軟飯 鶏だんご煮 白菜の和え物 スティック野菜煮 かぶのみそ汁	18 軟飯 ささみのほぐし煮 春雨サラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	19 青のりごはん 里芋のそぼろ煮 ほうれん草サラダ スティック野菜煮 麩のスープ
22 軟飯 魚のあんかけ煮 高菜の煮物 さつま芋煮 豆腐スープ	23 軟飯 人参バーグ じゃがいものトマト和え スティック野菜煮 かぶのスープ	24 軟飯 魚の磯辺煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	25 軟飯 玉ねぎ入りつくね さつま芋サラダ スティック野菜煮 大根のみそ汁	26 そぼろ丼 カリフラワーサラダ 大根煮 かぼちゃのみそ汁
29 食パン 魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 豆乳スープ	30 軟飯 ささみの高野煮 春雨の和え物 スティック野菜煮 人参のスープ	31 軟飯 魚の野菜あんかけ 納豆和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	※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。	



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願いいたします。

**小さすぎると逆効果に
食べ物とかむ力の関係**

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を

○ 根菜



リンゴ



✗ 固すぎる
せんべい



スルメなど



12月15日(金)にクリスマス会をしました。離乳食の子たちもテーブルにツリーを飾り、クリスマスの雰囲気を感じながら楽しくクリスマスメニューを食べました♪

