



12月離乳食献立



(後期食)

令和6年11月29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 |
|--|---|---|---|--|
| 2 ごはん 豆腐つくね かぶの煮物 スティック野菜煮 大根のみそ汁 | 3 ごはん 魚の煮付け 大根サラダ スティック野菜煮 里芋のみそ汁 | 4 スティックパン ささみのあんかけ煮 白菜の和え物 スティック野菜煮 豆腐のスープ | 5 しらすごはん 肉じゃが風 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁 | 6 ごはん 魚のクリーム煮 納豆和え スティック野菜煮 白菜のみそ汁 |
| 9 ごはん 魚のほぐし煮 春雨の和え物 スティック野菜煮 麩のスープ | 10 スティックパン ハンバーグ ポテトサラダ スティック野菜煮 野菜スープ | 11 五目うどん きゃべつの煮浸し かぼちゃの煮物 | 12 ごはん 鶏バーグ スパゲティサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ | 13 ごはん 魚のあんかけ煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁 |
| 16 煮込みうどん 魚の煮付け 白菜の和え物 スティック野菜煮 | 17 ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し さつま芋煮 麩のスープ | 18 青のりごはん ささみのトマト煮 きゅうりサラダ スティック野菜煮 かぼちゃのスープ | 19 ごはん 魚の人参あんかけ おからサラダ スティック野菜煮 大根のみそ汁 | 20 きなこおにぎり スティック野菜煮 具たくさんみそ汁 |
| 23 ごはん ささみのおろし煮 納豆サラダ スティック野菜煮 かぶのみそ汁 | 24 ごはん 魚のほぐし煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁 | 25 人参ごはん 魚のあんかけ煮 白菜のお浸し スティック野菜煮 小松菜のみそ汁 | 26 ごはん さつま芋おやき 高菜の煮浸し スティック野菜煮 麩のみそ汁 | 27 年越しうどん 魚の磯辺煮 大根サラダ スティック野菜煮 |
| 30 年末休園 | 31 年末休園  | 12月の旬の食材 白菜、大根、ブロッコリー、カリフラワー、 白ねぎ、かぶ、れんこん、水菜、小松菜、 ほうれん草、りんご、みかん、ゆず、さんま、  | | |

冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

- ハクサイ
- ダイコン
- レンコン
- 長ネギ
- ブロッコリー
- ホウレンソウ
- カキ
- ブリ
- タラ
- ヒラメ
- ミカン
- ユズ

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗り越えましょう。




慣れてきて
手づかみして
食べるよ♪



※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にも記載してあります。