





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、寒い冬を乗りきりましょう。




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。