
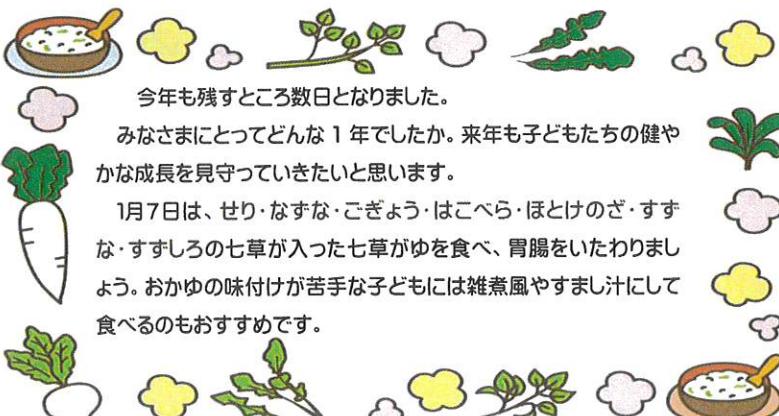


# 1月給食献立

たがみ台保育園  
R6.12.28 発行

日	曜	献立名	副食材料名			未消化		3時のおやつ	
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食		
6	月	酢魚 春雨サラダ わかめスープ	さば、ハム ひじき	春雨 マーガリン ごはん	にんじん、もやし、きゅうり 白菜、大根、	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★スノーボールクッキー もも缶	
7	火	ココロおでん 水菜と白菜の和え物 7日七草粥	鶏肉、厚揚げ かまぼこ さつま揚げ	ごはん、食パン じゃがいも マヨネーズ	にんじん、大根、水菜 小松菜、白菜、もやし ほうれん草、コーン	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★コーンマヨトースト みかん缶	
8	水	鶏肉のレモンソースがけ 卵のサラダ オニオンスープ	鶏肉、卵 ちくわ	ごはん	にんじん、きゃべつ、もやし たまねぎ、大根 ほうれん草、レモン果汁	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク みかん おにぎりせんべい	
9	木	鮭のみじ焼き 小松菜の和え物 大根のみそ汁	鮭、ハム 木綿豆腐、小豆	ごはん さつまいも マヨネーズ	にんじん、小松菜、白菜 もやし、大根、たまねぎ	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク 9日★ぜんざい ハッピーターン 24日★みかん蒸しパン	
10	金	野菜のゴロゴロカレー ごぼうのマヨ和え	鶏肉、ちくわ	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、白菜 ブロッコリー、ごぼう きゃべつ、小松菜	ごはん 	牛乳 ひねりあげ	スキムミルク オレンジ 厚切りバウムクーヘン	
11	土	豚肉と冬野菜の中華炒め かにかまスープ ぶりかけ	豚肉、かにかま	ごはん	たまねぎ、にんじん、大根 白菜、もやし、チンゲン菜	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 バナナ ムーンライトクッキー	
14	火	魚のカレーフリッター ベーコンサラダ マカロニスープ	白身魚、ベーコン	じゃがいも ごはん マカロニ	にんじん、きゃべつ、もやし たまねぎ、小松菜	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク バナナ オレオ	
15	水	とんこつ風ラーメン ウインナー ナムル	豚肉、ちくわ	ごはん ラーメン	にんじん、たまねぎ もやし、ニラ、小松菜	ごはん 	牛乳 さやえんどう	ホットココア風 オレンジ 雪の宿	
16	木	グラタン ほうれん草のスープ	ひき肉、チーズ ツナ、卵	ごはん、バター マカロニ ロールパン	たまねぎ、ブロッコリー ほうれん草、にんじん 大根、白菜	パン 	牛乳 シガービス	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん	
17	金	ブリ大根 塩昆布あえ 水菜の味噌汁	ブリ、ハム	ごはん じゃがいも	大根、にんじん、きゃべつ もやし、水菜、白菜	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク ★ハッシュドポテト パイン缶	
4	土	<b>愛情弁当の日</b> おかすのに入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 ビスケット	牛乳 りんご、ぼたぼた焼き

  
**たんじょうび会**  
**22日(水)**  
 ○じゃこごはん ○松風焼き  
 ○紅白なます ○すまし汁  
 ★アップルパイ風



今年も残すところ数日となりました。  
 みなさまにとってどんな1年でしたか。来年も子どもたちの健やかな成長を見守っていききたいと思います。  
 1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



# 1月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和6年12月28日 発行

		中期食（7～8か月）	後期食（9～11か月）	午後食
6 20	月	白身魚と白菜のとろとろ丼 人参の刻みサラダ 7倍粥	白身魚のふわふわ炒め 人参のサラダ 白菜スープ 全粥	ミルク りんご
7 27	火 月	ささみと白菜のおじや 大根のつぶし和え 7倍粥	鶏と白菜の煮物 コロコロサラダ 全粥	ミルク バナナ
8 21	水 火	ささみともやしの炒め物 野菜スープ 7倍粥	ささみのしょうゆ焼き もやしの和え物 キャベツのスープ 全粥	ミルク みかん
9 24	木 金	白身魚と小松菜の炒め煮 大根のとろとろスープ 7倍粥	白身魚の照り焼き 小松菜の和え物 大根のみそ汁 全粥	ミルク りんご
10 23	金 木	鶏と野菜の混ぜご飯 マッシュポテト 7倍粥	鶏と野菜のあんかけ丼 ポテトサラダ 全粥	ミルク オレンジ
11 25	土	ささみと人参の炒め煮 大根の刻み和え 7倍粥	ささみと野菜のみそ炒め 大根スープ 全粥	ミルク バナナ
14 28	火	魚と野菜のやわらか煮 人参のつぶし和え 7倍粥	白身魚の雑炊 人参のサラダ 全粥	ミルク バナナ
15 29	水	野菜たっぷりうどん もやしの刻みサラダ 7倍粥	鶏肉と野菜の煮込みうどん もやしサラダ 全粥	ミルク オレンジ
16 30	木	ささみと人参のとろとろ煮 ほうれん草のペースト 7倍粥	ささみとブロッコリーの炒め煮 ほうれん草スープ 全粥	ミルク りんご
17 31	金	魚と大根の炒め物 人参のやわらかスープ 7倍粥	魚のみそ焼き 大根ともやしの和え物 人参のみそ汁 全粥	ミルク バナナ
22	水	ささみと野菜の煮物 玉ねぎペースト	ささみバーグ 大根のサラダ 玉ねぎスープ 全粥	ミルク バナナ
4 18	土	<b>愛情弁当</b> お弁当の準備をお願いします。		ミルク りんご

★ご家庭と連携を取りながら、一人ひとりのお子さんに合わせて進めてまいりたいと思っております。★

## 食感を楽しむ工夫で噛む力をUP！！

**噛むことの大切さ**・・・噛む回数を増やすことで脳に刺激が伝わって脳が活性化し、子どもの知育を助けます。あればあるだけ食べてしかも早食い...というときは野菜でかさを増やし、離乳食の形態を少し噛み応えのあるものにしていきましょう。口に入れてもらうとペースが早くなりがちなので手づかみできるようになったら、自分の手で持って食べられる調理も取り入れましょう。よく噛むことで唾液が良く混ざり、病気を防ぐことや肥満の予防にもなります。よく噛む習慣をつけていきましょう。