令和 3 年　12 月　離乳食献立表

12月 食育だより

北風が冷たく感じるようになりました。気温が下がると同時に体力も落ち風邪、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎にも注意が必要になります。

体調管理のためには

・外出から帰った時や食事の前には、しっかり「手洗い」と「うがい」をしましょう。

・朝食は取るよう心がけ、取れない時は温めた牛乳だけでも飲みましょう。

・風邪をひいてしまったら、熱がある時や下痢をしている時は水分を十分に取り消化の良い温かい食事を取りましょう。(刺激の強いもの、脂っこいもの、冷たいものは避けましょう)

12月は冬至があります。

冬至は一年中で一番昼間の短い日で、ゆず風呂が習わしですがゆずのお風呂は風邪予防や肌を強くする効果があるそうです。冬至に食べる南瓜(ビタミンA)は喉の粘膜を丈夫にし、風邪の予防効果があるそうです。

冬野菜のクリームシチューを紹介します(1人分)

鶏肉	15ｇ
塩こしょう	少々
玉ねぎ	20ｇ
人参	10ｇ
ホールコーン	5ｇ
水(材料がかぶる量)	
バター	4ｇ
コンソメ	1ｇ
かぶ	20ｇ
南瓜	20ｇ
牛乳(又は豆乳)	30ml
小麦粉	4ｇ
ほうれん草	10ｇ

『作り方』

①鶏肉(一口大) 野菜は食べやすい大きさに切る。

②鶏肉に塩・こしょうする。

③ほうれん草を茹でておく。

④①と②を炒め、水を野菜がかぶる位まで入れ、沸騰したら、バター、コンソメを加える。

⑤別容器に、とろみ付け用に、小麦粉に牛乳を加えたものを準備する。牛乳を加えるときは、”だま”にならない様に攪拌しながら少しずつ加える。

⑥　⑤を加えてとろみをつけ、こがさないように注意して、柔らかく煮えたら出来上がりです。盛りつけたら③のほうれん草を添えます。

☺ 今月の行事食は　12月24日 金曜日です。クリスマス会

日	曜日	9～11ヶ月離乳後期	完了期	おやつ	
		粗つぶし・全粥	一口大・軟飯	午前	午後
1	水	全粥　そぼろ豆腐煮	軟飯　そぼろ豆腐煮	牛乳	牛乳
16	木	だし汁　オレンジ	みそ汁　オレンジ	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
2	木	全粥　さわら煮	軟飯　さわら煮	牛乳	牛乳
15	水	だし汁　バナナ	すまし汁　バナナ	卵ボーロ	ウエハース
3	金	あんかけ野菜うどん	あんかけ野菜うどん	牛乳	牛乳
17	金	だし汁	だし汁　果物缶	卵ボーロ	幼児用クッキー
6	月	全粥　そぼろトマト煮	軟飯　そぼろトマト煮	牛乳	牛乳
20	月	だし汁	豚汁　果物缶	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
7	火	全粥　鮭煮	軟飯　鮭煮	牛乳	牛乳
21	火	だし汁　グレープフルーツ	みそ汁　グレープフルーツ	卵ボーロ	ウエハース
8	水	すき焼き煮込みうどん	すき焼き煮込みうどん	牛乳	牛乳
		だし汁	けんちん汁　果物缶	卵ボーロ	幼児用クッキー
9	木	全粥　鶏の根菜煮	軟飯　鶏の根菜煮	牛乳	牛乳
22	水	だし汁	中華スープ　果物缶	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
10	金	全粥　そぼろ豆煮	軟飯　そぼろ豆煮	牛乳	牛乳
23	木	だし汁　みかん	すまし汁　みかん	卵ボーロ	ウエハース
13	月	全粥　鶏のさつま芋煮	軟飯　鶏のさつま芋煮	牛乳	牛乳
27	月	だし汁　ヨーグルト	コンソメスープ　ヨーグルト	卵ボーロ	幼児用クッキー
14	火	全粥　そぼろ野菜煮	軟飯　そぼろ野菜煮	牛乳	牛乳
28	火	だし汁　りんご	みそ汁　りんご	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
24	金	パン　鶏団子トマト煮	パン　鶏団子トマト煮	牛乳	牛乳
		だし汁	クラムチャウダー　果物缶	卵ボーロ	ウエハース

＊材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります