

2023年12月

予定献立表・離乳食

ハッピーチャイルド保育園

目次月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9・11カ月頃		完了期 12～15カ月頃	
金	1	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	豆腐・ほうれん草 きゅう・豆腐・片栗粉 玉ねぎ・さつまい	おなか 豆腐のあんかけ スープ ミルク	豆腐・鶏肉・玉ねぎ 人参・もやし・ほうれん草 片栗粉・きゅう・豆腐 さつまい	おなか 豆腐のあんかけ スープ ミルク	豆腐・鶏肉・玉ねぎ 人参・もやし・ほうれん草 片栗粉・きゅう・豆腐 さつまい	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	豆腐・ほうれん草 きゅう・豆腐・片栗粉 玉ねぎ・さつまい
土	2	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
月	4	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
火	5	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
水	6	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
木	7	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
金	8	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
土	9	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
月	11	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
火	12	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
水	13	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
木	14	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
金	15	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
土	16	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク

目次月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9・11カ月頃		完了期 12～15カ月頃	
月	18	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	豆腐・ほうれん草 きゅう・豆腐・片栗粉 玉ねぎ・さつまい	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	豆腐・鶏肉・玉ねぎ 人参・もやし・ほうれん草 片栗粉・きゅう・豆腐 さつまい	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	豆腐・鶏肉・玉ねぎ 人参・もやし・ほうれん草 片栗粉・きゅう・豆腐 さつまい	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	豆腐・ほうれん草 きゅう・豆腐・片栗粉 玉ねぎ・さつまい
火	19	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
水	20	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
木	21	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
金	22	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
土	23	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
月	25	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
火	26	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
水	27	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク
木	28	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりなまし スープ ミルク

冬至に南瓜

冬至の日に食べる南瓜は、肩こりや冷えに効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、音から欠かせない食べ物の一つです。また、冬が「一陽来復」の日であり、転じて悪いことが繰り返したあとでも、ようやく幸福に向かう日とされます。南瓜を食べて幸運に向かいましょう。

ゆずのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。かぜの予防や肌を強くする効果が働いているそうです。



今月のおすすめ食材！

今月＝ねぎ

旬 11月～2月

多い栄養素 ビタミンC・カルシウム・βカロチン
今月のおすすめ食材は『ねぎ』です。ねぎはビタミンCが豊富なことで、風邪をきにくくなります。また、栄養効果もあり、ねぎの緑色の葉の部分には、白皮や根・根元などの栄養素を維持し、強い抗酸化作用で風邪やがんを予防する効果があります。ねぎの白い部分には、血液を浄化して血行をよくするほか、血糖値を低下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。



株式会社 セプト