

# 1月 おしょくじカレンダー 離乳食

吉川つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	<p>あけましておめでとうございます！  <b>本年もどうぞよろしくお願いたします。</b>                      保育園での離乳食は、月齢によらず、ご家庭での食事の状況をお聞きしながら、ひとりひとりの「食べる力」にあわせて進めています。また、「自分で口に運んで食べる」その第一歩が手づかみ食です。噛むことをもだんだん上手になるように、手づかみで食べられるものや歯がためになるものをご家庭でも取り入れてみましょう。</p>					4
乳児						麦茶 菓子
昼食						・スープスパゲティ
おやつ						麦茶 スティックパン
日	6	7	8	9	10	11
乳児	ミルク コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	ミルク パナナ	麦茶 ヨーグルト	ミルク 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	・粥または軟飯 ・ポークハヤシ風 ・オレンジ ・麩と玉ねぎの味噌汁	・粥または軟飯 ・カレイの煮つけ ・さつま芋の甘煮 ・とろろ昆布汁	・粥または軟飯 ・松風焼き ・ポイルブロッコリー ・青菜のスープ	・粥または軟飯 ・鶏バーグのみぞれあんかけ ・キャベツと人参の旨煮 ・なめこと豆腐の味噌汁	・粥または軟飯 ・豚挽と野菜のそぼろ ・卵の花 ・キャベツの味噌汁	・野菜煮込みうどん ・みかん
おやつ	麦茶 菓子	ミルク 粥または軟飯	ミルク 蒸しドーナツ	牛乳 納豆粥または軟飯	麦茶 煮込みうどん	麦茶 茶粥または軟飯
日	13	14	15	16	17	18
乳児	成人の日	ミルク コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	ミルク 菓子	ミルク コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
昼食		・粥または軟飯 ・カレイの照り焼き風 ・蒸しかぼちゃ・さつま芋 ・白菜のすまし汁	・粥または軟飯 ・ひき肉入りマッシュポテト ・キャベツと人参の出汁煮 ・もやしと小松菜の味噌汁	・粥または軟飯 ・野菜の豚挽そぼろあんかけ ・いよかん ・野菜スープ	・粥または軟飯 ・鶏つくね ・野菜の味噌煮 ・オニオンスープ	・あんかけそうめん ・バナナ
おやつ		ミルク 味噌粥または軟飯	ミルク パナナ	麦茶 ヨーグルト	ミルク 蒸しドーナツ	麦茶 スティックパン
日	20	21	22	23	24	25
乳児	ミルク コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	ミルク 菓子	麦茶 ヨーグルト	ミルク コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
昼食	・粥または軟飯 ・炒り豆腐 ・みかん ・麩と長葱の味噌汁	・粥または軟飯 ・おでん ・引き割り納豆 ・野菜スープ	・粥または軟飯 ・ポークハヤシ風 ・バナナ ・コーンスープ	・粥または軟飯 ・チキンボール・野菜あんかけ ・ひじき煮 ・キャベツの味噌汁	・粥または軟飯 ・カレイの煮つけ ・かぼちゃの甘煮 ・玉ねぎの味噌汁	・スープスパゲティ
おやつ	ミルク 菓子	ミルク 茶粥または軟飯	ミルク スティックパン	ミルク パナナ	麦茶 ヨーグルト	麦茶 味噌粥または軟飯
日	27	28	29	30	31	食べ物の好みが出てきて、今まで食べていたものも食べなくなった り、食べ慣れていないものはなお 更、なかなか食べてくれないことも あると思います。そんな時は調理方 法や味付けをほんの少し変えたり、 形・見た目を変えてチャレンジして みるのもひとつの方法です◎
乳児	ミルク コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	ミルク パナナ	麦茶 ヨーグルト	ミルク 菓子	
昼食	・粥または軟飯 ・麻婆豆腐 ・人参スティック ・白菜の味噌汁	・粥または軟飯 ・チキンバーグ ・マカロニと人参の柔らか煮 ・ほうれん草のすまし汁	・粥または軟飯 ・カレイの煮つけ ・五目煮 ・大根の味噌汁	・粥または軟飯 ・酢鶏風 ・オレンジ ・春雨スープ	・粥または軟飯 ・ハンバーグ ・こふき芋 ・とろろ昆布汁	
おやつ	ミルク 菓子	ミルク ゼリー	麦茶 茶粥又は軟飯	ミルク パナナ	ミルク いちご蒸しパン	

\* 行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。