２０２６年１２月　離乳食予定献立表（後期・中期）

みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃
火	1	昼食	パン粥 温野菜のそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	パンorパン粥 温野菜のそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ
水	2	昼食	そぼろ粥 南瓜の煮物 フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁
木	3	昼食	おかゆ 白身魚の照り煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 きゃべつのやわらか浸し すまし汁
金	4	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 味噌汁
土	5	昼食		
月	7	昼食		
火	8	昼食	おかゆ 白身魚の照り煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 大根と高野豆腐煮 味噌汁
水	9	昼食	そぼろ粥 白菜のやわらか浸し フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 白菜のやわらか浸し フルーツ スープ
木	10	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん スティック煮 味噌汁
金	11	昼食	くたくたにゅうめん きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	ツナケチャップパスタ きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ

目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃
土	12	昼食		
月	14	昼食		
火	15	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ
水	16	昼食	おかゆ 白身魚の煮付け ひじきの煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け ひじきの煮物 味噌汁
木	17	昼食	おかゆ お麸と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 お麸と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁
金	18	昼食	人参粥 温野菜のトマトそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	Xmasケチャップ軟飯 温野菜のトマトそぼろ煮 スティック煮 スープ
土	19	昼食		
月	21	昼食		
火	22	昼食	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁
水	23	昼食	パン粥 白身魚の照り煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	パンorパン粥 白身魚の照り煮 さつま芋のやわらか煮 スープ

目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃
木	24	昼食	おかゆ じゃが芋のそぼろあん やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん やわらか浸し 味噌汁
金	25	昼食	おかゆ お麸と鶏肉の煮物 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麸と鶏肉の煮物 大根のやわらか煮 味噌汁

●ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
●りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
●ナッツ類は給食には使用しておりません。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※食物アレルギーをお持ちのお子様は、必ず献立表をご確認のうえ、ご予約をお願いいたします。

家族でなべを囲みましょう！

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べもので乗り切りましょう。
おでん・すき焼き・水炊きなど、なべものがおいしい季節です。
南瓜・タマネギネギ・ニラ・ショウガなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんではいかがでしょう。
元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみましょう。

具合が悪いときの食事・・・

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。
どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。
昔から病気にはお粥と梅干しがつきものですが、これは消化もよく胃腸にやさしい組み合わせ。基本的にはこれで子どもの様子を見ながら、卵を加えたり、野菜を入れたりしましょう。
具合が悪いのは体のSOS。あせらずに少しずつ食べさせてみましょう。

【かぼちゃを食べる意味】

かぼちゃは、本来気温が高い時期に作られる野菜です。
収穫してからの**保存性が高く**、冬の時期まで食べることができるので、
昔は貴重な**冬の栄養源**だったのだそう。
かぼちゃには、身体を温める作用がある**βカロテン**や、
ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んでおり、
免疫を高めて風邪を予防するのにピッタリな食べ物。
冬至 の日に、かぼちゃを食べて体力をつけるとともに、
厄除けとしてのゲン担ぎの意味も含めて親しまれてきたそうです。

