

令和6年 12月分 9~11ヵ月（パクパク期）



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2月16日	赤魚の煮魚 納豆和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ ・ハイハイ ・小松菜とほうれん草のビスケット	・赤魚 ・納豆 ・高野豆腐	・ほうれん草・玉ねぎ ・もやし ・にんじん
3月17日	豆腐だんご マカロニサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	パンのミルク煮	・おかゆ・マカロニ・パン ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・豆腐 ・鶏ひき肉 ・ミルク	・にんじん・玉ねぎ・えのき ・ひじき・きゅうり ・ねぎ・わかめ
4月18日	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	いももち	・おかゆ ・じゃがいも ・ウエハース	・鶏肉 ・豆腐	・玉ねぎ・バナナ ・にんじん・小松菜 ・ほうれん草
5月19日	豚肉の甘辛炒め かぼちゃの煮物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・小魚せんべい ・マンナビスケット	・豚肉	・玉ねぎ ・かぼちゃ ・白菜
6月20日	鶏肉のうま煮 じゃがいもとツナの煮物 みそ汁 みかん	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも・麩 ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・鶏肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・小松菜 ・みかん
7月23日	うどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・豚肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・バナナ ・にんじん
9月24日	メンチカツ風 野菜の和え物 みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豚ひき肉	・玉ねぎ・ねぎ ・キャベツ・バナナ ・ほうれん草
10月25日	鶏肉の豆乳煮 ひじきのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも・麩 ・春雨・ハイハイ ・お野菜すなっく	・鶏肉 ・豆乳	・小松菜・ひじき ・にんじん・きゅうり ・玉ねぎ
11月26日	ハンバーグ にんじんしりしり 野菜スープ	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・にんじん
12月27日	高野豆腐の煮物 里芋の煮物 けんちん汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・里芋 ・お野菜せんべい ・マンナビスケット	・高野豆腐 ・鶏ひき肉 ・豆腐	・にんじん ・大根 ・ねぎ
12月28日	肉じゃが 白菜とツナのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ヨーグルト	・おかゆ・じゃがいも ・麩 ・ヨーグルト	・豚肉 ・ツナ ・ヨーグルト	・にんじん・わかめ ・玉ねぎ ・白菜
12月29日	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草・ねぎ ・にんじん・バナナ ・しいたけ

※21日（土）はクリスマス祝会です。

※12月30日（月）から1月3日（金）は、年末年始のためお休みです。



「インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう」

子どもはウイルスに対する免疫力が弱く、インフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは抗体力を高め、病気になっても回復を早めてくれます。ビタミンC豊富な果物、野菜を食事に取り入れて病気になるにくい体作りをしましょう。



体を温めると、免疫力がアップし、病気にかりにくくなります。冬野菜（白菜・大根・ねぎ・ほうれん草・小松菜など）には、体を温めてくれる作用があると言われています。たくさん食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。