

令和6年 12月分 7・8ヵ月（モグモグ期）



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	赤魚の煮魚 納豆和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・赤魚 ・納豆 ・高野豆腐	・ほうれん草・玉ねぎ ・もやし ・にんじん
3 火 17	豆腐だんご マカロニサラダ みそ汁	うどん			・おかゆ・マカロニ	・豆腐 ・鶏ひき肉	・にんじん・玉ねぎ・えのき ・ひじき・きゅうり ・ねぎ・わかめ
4 水 18	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉 ・豆腐	・玉ねぎ・バナナ ・にんじん・小松菜 ・ほうれん草
5 木 19	豚肉の甘辛炒め かぼちゃの煮物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・玉ねぎ ・かぼちゃ ・白菜
6 金 20	鶏肉のうま煮 じゃがいもとツナの煮物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鶏肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・小松菜 ・みかん
7 土	うどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・豚肉 ・チーズ	・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・バナナ ・にんじん
9 月 23	メンチカツ風 野菜の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉	・玉ねぎ・ねぎ ・キャベツ・バナナ ・ほうれん草
10 火 24	鶏肉の豆乳煮 ひじきのサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも ・麩 ・春雨	・鶏肉 ・豆乳	・小松菜・ひじき ・にんじん・きゅうり ・玉ねぎ
11 水 25	ハンバーグ にんじんしりしり 野菜スープ	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・にんじん
12 木 26	高野豆腐の煮物 里芋の煮物 けんちん汁	七倍粥			・おかゆ ・里芋	・高野豆腐 ・鶏ひき肉 ・豆腐	・にんじん ・大根 ・ねぎ
13 金 27	肉じゃが 白菜とツナのサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・麩 ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・にんじん・わかめ ・玉ねぎ ・白菜
14 土 28	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ	・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。