



12月離乳食献立表



社会福祉法人
ベリール保育園
栄養士 平良裕子

2022年

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)	
月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名	材料	献立名(材料)				献立名	材料	献立名(材料)	
1	木	軟飯 魚の煮付け マカロニサラダ きのこのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、マカロニ、 きゅうり、コーン、 しめじ、えのき、 しいたけ、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	15	木	軟飯 五目煮 白菜の和え物 大根のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、大豆、 にんじん、ごぼう、 昆布、いんげん、 白菜、きゅうり、 大根、しめじ、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)		
2	金	軟飯 肉じゃが 納豆和え もずくのみそ汁 みかん	米、豚肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、いんげん、 納豆、ほうれん草、 もずく、豆腐、みかん	・ツナおじや (米、ツナ)	16	金	野菜おじや 和え物 みそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 ふ、わかめ、オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)		
3	土	野菜おじや マッシュポテト みそ汁 オレンジ	米、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ツナ、 じゃが芋、小松菜、 オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	17	土	煮込みスパゲティ ポパイサラダ トマトスープ オレンジ	スパゲティ、えのき、 しいたけ、しめじ、 にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、コーン、 トマト、オレンジ	・わかめおじや (米、わかめ)		
5	月	豚丼(軟飯) さつま芋サラダ ゆし豆腐 りんご	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、グリルピーズ、 さつま芋、きゅうり、 豆腐、りんご	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	19	月	もずく丼(軟飯) 和え物 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーズ、コーン、 小松菜、キャベツ、 豆腐、わかめ、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)		
6	火	軟飯 魚の煮付け あお豆サラダ コーンスープ オレンジ	米、白身魚、枝豆、 キャベツ、コーン、 玉ねぎ、にんじん、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	20	火	軟飯 豆腐の煮付け いんげん炒め ふのみそ汁 バナナ	米、豆腐、いんげん、 玉ねぎ、にんじん、 ツナ、ふ、しいたけ、 バナナ	・おかかおじや (米、かつお節)		
7	水	けんちんうどん かぼちゃの煮付け おひたし バナナ	うどん、鶏肉、大根、 里芋、にんじん、 かぼちゃ、ほうれん草、 バナナ	・にんじんおじや (米、にんじん)	21	水	軟飯 レバーの煮付け ほうれん草炒め チンゲン菜スープ オレンジ	米、豚肉、ほうれん草、 きゅうり、にんじん、 チンゲン菜、玉ねぎ、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)		
8	木	軟飯 鶏肉の煮付け アスパラガス トマトとレタスのスープ りんご	米、鶏肉、アスパラ、 ピーズ、コーン、 トマト、レタス、 玉ねぎ、りんご	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	22	木	軟飯 魚の煮付け トマトの和え物 なめこのみそ汁 りんご	米、白身魚、トマト、 きゅうり、なめこ、 豆腐、りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)		
9	金	軟飯 豆腐の煮付け にんじん炒め チムシンジ オレンジ	米、豆腐、にんじん、 玉ねぎ、ピーズ、 ツナ、豚肉、じゃが芋、 大根、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	23	金	軟飯 鶏肉の煮付け アスパラガス 野菜スープ みかん	米、鶏肉、アスパラ、 にんじん、コーン、 玉ねぎ、みかん	・青のりおじや (米、青のり)		
10	土	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、わかめ、 玉ねぎ、にんじん、 さつま芋、きゅうり、 キャベツ、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	24	土	二色丼(軟飯) 和え物 ふのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、いんげん、 キャベツ、きゅうり、 ふ、わかめ、オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)		
12	月	軟飯 野菜煮 コールスロー アーサのスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、グリルピーズ、 キャベツ、コーン、 アーサ、えのき、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	26	月	肉野菜そば ふかし芋 大根の和え物 オレンジ	沖縄そば、豚肉、 にんじん、キャベツ、 さつま芋、大根、 きゅうり、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)		
13	火	軟飯 ピーズの肉詰め ほうれん草炒め さつま芋のみそ汁 オレンジ	米、ピーズ、豚肉、 ほうれん草、にんじん、 さつま芋、玉ねぎ、 オレンジ	・にんじんおじや (米、にんじん)	27	火	軟飯 鶏肉の煮付け ひじきの煮物 レタスのみそ汁 バナナ	米、鶏肉、ひじき、 にんじん、いんげん、 レタス、バナナ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)		
14	水	軟飯 鮭の煮付け カラフルサラダ キャベツのみそ汁 りんご	米、鮭、きゅうり、 大根、にんじん、 トマト、キャベツ、 りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	28	水	軟飯 野菜煮 大根の和え物 小松菜スープ りんご	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、グリルピーズ、 大根、きゅうり、 小松菜、玉ねぎ、 りんご	・しらすおじや (米、しらす)		

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2022年



給食たより

～離乳食～

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至



一年で最も昼が短くなる冬至。沖縄では、冬至の日に、ジュシーを作り、ヒヌカンや仏壇に供えて、家族の健康を祈願した後、家族みんなで食べる習慣があります。

冬至の日に食べるジュシーを「トゥグー・ジュシー」といい、子孫繁栄の起源とされる田芋をはじめ、豚肉やにんじん、昆布などを米と一緒に炊き込みます。



大晦日の年越しそば

1年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、1年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や寿命を願いながら食べます。

また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

みかん

手軽にビタミンC補給

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

身につけたい「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜（肉・魚）までは準備ができて「副菜」まで手が回らない……。気がつけば、いつも同じサラダばかり……。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さをお伝えします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

★多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。汁も具が多ければ、副菜になります。

★副菜の栄養パワー

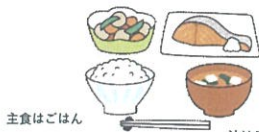
副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると下記のような不調が現れることがあります

カルシウム不足 (骨が弱くなる)	鉄不足 (貧血になる)	食物繊維不足 (おなかの調子が悪くなる)	ビタミンB1不足 (元気がなくなり、 心理的に不安定になる)	ビタミンA不足 (暗い中で目が 見えにくくなる)	ビタミンC不足 (歯茎や皮下などから 出血する)
---------------------	----------------	-------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。

副菜は野菜、いも等

主菜は肉・魚・大豆・卵



主食はごはん

汁は具が多ければ副菜



<にんじんサラ>

大人2人、子ども1人分

- ・にんじん・・・150g(大きいの1本)
- ・ツナ缶・・・15g
- ・離乳食・・・しょうゆor糸削り
- ・お好みのドレッシング・・・適量

子供たちがモリモリ食べてくれるメニューです☆

にんじんは、ビタミンAが豊富！粘膜系の細菌の感染や乾燥を防ぐ効果があります。細胞の成長にも必要で、子どもの健康な発育に不可欠です。

【作り方】

- 1 にんじんは、シリシリ(千切り)にし、少し歯ごたえが残るくらいに茹で、水気をきる
- 2 ツナ缶は、油切りする。
- 3 にんじん・ツナを和え、離乳食は少しのしょうゆか糸削りで和え、大人はお好みのドレッシングで和えて完成です♪