

月	12	26	火	13	27	水	14	28	木	1	15	金	2	16	30	土	17	
*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米					
*野菜の煮物	三度豆 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*ブロッコリーと鮭の煮物	ブロッコリー 生鮭 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*ポトフ	ささみ 人参 じゃが芋 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*小松菜ツナ煮	小松菜 水煮ツナ缶 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩					
*味噌汁	豚肉 さつまいも ねぎ だし(かつお・昆布) こじ味噌		*わかめスープ	わかめ 玉ねぎ もやし だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*野菜サラダ	キャベツ きゅうり だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油		*味噌汁	切干大根 南瓜 人参 だし(かつお・昆布) こじ味噌		*けんちん汁	豆腐 里芋 だし(かつお・昆布) しょう油 塩					
*南瓜茶巾	南瓜		*ぶどう			*りんごヨーグルト	りんご ヨーグルト		*コーンフレークミルクがけ	コーンフレーク 粉ミルク		*プルーンやわらか煮	プルーン					
月	5		火	6	20	水	7	21	木	8	22	金	9		土	10	24	
*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米		*粥	白米					
*南瓜のおやき	しらす 南瓜 だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩		*白身魚の煮物	白身魚 ほうれん草 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*トマトシチュー	豚肉 トマト 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*アスパラと鮭の煮物	アスパラガス 生鮭 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*チンゲン菜の煮物	ささみ チンゲン菜 だし(かつお・昆布) しょう油 塩					
*豆乳スープ	さつまいも 人参 きゅうり だし(かつお・昆布) 豆乳 しょう油 塩		*味噌汁	里芋 人参 白菜 だし(かつお・昆布) こじ味噌		*野菜サラダ	キャベツ なす だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油		*野菜スープ	人参 キャベツ 三度豆 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*ミネストローネ	トマト じゃが芋 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩					
*人参オレンジ煮	人参 オレンジ		*梨			*ふかし芋	さつまいも		*りんごのコンポート	りんご		*きな粉バナナ	バナナ きな粉					

朝ごはんをしっかりと食べて
いっぱいあそぼう!!



体温が上がり、
体が目覚める

脳にも 体にも
活動エネルギー投入

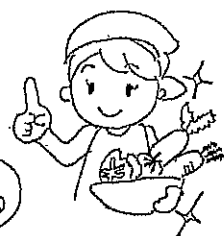
朝はミルクだけ?
それでは保育園で
いっぱいあそびません

朝ごはん
しっかりと食べると...

体内時計のリズムを作る

☀️ 朝だ!! 走らさよう
🌙 夜だよ!! 眠るよ

朝ごはんは
炭水化物だけや、
くだものだけに
ならないよう
バランスよく
食べましょう



~朝ごはん簡単レシピ~ 離乳食がカミ期 11ヶ月~

- ⑥ ラップおにぎり⑥
やわらかめのご飯をラップに包んでキュッ?
一口サイズのおにぎりは手づかみで
食べやすいよ!
- ⑥ いろいろ野菜スープ⑥ つわぶき園で
おはじみの...
好きな野菜を だしで煮て 塩少々で味付け。
- ・人参・キャベツ・さつまいも... 何でもOK
- ・大人にも 味付けをプラスして一緒に朝食を?
みそ汁にも いいですね。