

月 10	火 11 25	水 12 26	木 27	金 14 28	土 1 8 15 22 29
* 粥 白米 * さつまいもとツナの煮物 さつまいも 水煮ツナ缶 レタス だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 味噌汁 豆腐 わかめ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 * マカロニあべかわ マカロニ きな粉	* 粥 白米 * 野菜の重ね蒸し チンゲン菜 太もやし えのき だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 鶏団子スープ ささみ 玉ねぎ 大根 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * りんごコンポート りんご	* 粥 白米 * トマトシチュー 牛肉 玉ねぎ トマト だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 白雪サラダ 高野豆腐 ひじき さつまいも だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 * さつまいも茶巾 さつまいも	* 粥 白米 * 南瓜と白身魚の煮物 南瓜 きゅうり 白身魚 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * きのこと汁 しめじ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * キャベツ焼き キャベツ 豚バラスライス 小麦粉 塩 オリーブ油 だし(かつお・昆布)	* 粥 白米 * 八宝菜 白菜 カリフラワー 豚肉 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 豆腐スープ 豆腐 玉ねぎ キャベツ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 人参グラッセ 人参 オリーブ油	
月 17	火 4 18	水 5 19	木 6 20	金 7 21	木 13(乳児のみ)
* 粥 白米 * 小松菜しらす炒め 小松菜 しらす 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 豚汁 豚肉 かぶ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 * 焼き芋 さつまいも	* 粥 白米 * 三度豆と大豆の煮物 三度豆 水煮大豆 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 冬野菜スープ 白菜 白ネギ 大根 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * オレンジ寒天 オレンジ 寒天粉	* 粥 白米 * ポトフ 豚肉 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 春雨サラダ 春雨 レタス ほうれん草 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 * 南瓜おやき 南瓜 塩 オリーブ油	* 粥 白米 * 鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭 キャベツ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 * 豆乳スープ 里芋 人参 白菜 だし(かつお・昆布) 豆乳 しょう油 塩 * 野菜焼き ほうれん草 人参 玉ねぎ 小麦粉 塩 オリーブ油	* 粥 白米 * じゃがいもおやき じゃがいも しらす ほうれん草 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 * 野菜スープ キャベツ 玉ねぎ しいたけ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * キャロットケーキ 人参 小麦粉 オリーブ油	* 具沢山うどん うどん ささみ 玉ねぎ えのき ごぼう だし(かつお・昆布) こうじ味噌 * ひじき煮 ひじき 人参 三度豆 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 らいおん 柿狩り遠足 幼児部お弁当の日 * キャベツ焼き キャベツ 豚バラスライス 小麦粉 塩 オリーブ油 だし(かつお・昆布)

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

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

朝ごはんを
しっかりと食べると...

体内時計のリズムを作る

朝だ!! 夜だよ!!
走るとき 眠くなった

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~

- ① ラップおにぎり
やわらかめのごはんをラップに包んでギュッ!
一口サイズのおにぎりは手づかみで
食べやすいよ!
- ② いろいろ野菜スープ
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。