

# 離乳食だより

2019年1月  
五十川保育園

## 献立表



あけましておめでとうございます。新年を迎え、皆様一人一人の気持ちも新たに思った事と思います。寒い日々が続いていますが、これからまた一段と冷え込む季節です。寒さに負けない様に外から帰ったら、うがい、手洗い、そして十分な睡眠、バランスのとれた3度の食事を心がけましょう。風邪の予防の為にビタミンC（かんきつ類・小松菜・大根・ピーマン・ブロッコリーなど）をたくさん摂取しましょう。今年も一年、子供達に喜ばれる美味しい給食作りを頑張っていきたいと思っています。今年もよろしくお祈りします。



### 朝ごはん



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

### 朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる  
寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない

朝起きたら日の光を浴びる  
日中は元気に体を動かす



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長	
			10時		
4	18	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	④ 4日ウエハース 18日 せんべい	
5	19	土	中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ チーズ	
7	21	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の煮物・清汁	④ ポップコーン	
8	22	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック しらす干しの野菜和え・野菜スープ	④ 8日 みかん 22日 バナナ	
9	23	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・味噌汁	④ 9日バナナ 23日紫芋チップ	
10	24	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・キャベツのスープ	④ りんご	
11	25	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の和え物・味噌汁	④ ぼんかん	
12	26	土	中期・後期：味噌うどん・バナナ	④ パイン缶	
28	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋の煮物・豆腐の清汁	④ 野菜スティック		
15	29	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の和え物・ほうれん草のスープ	④ 15日ふわチップ 29日桃缶	
16	30	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック 3色野菜の煮物・チンゲン菜のスープ	④ 30日チーズ 16日ウエハース	
17	31	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・白菜のスープ	④ 17日チーズ 31日紫芋チップ	
22日 誕生会					
中期・後期：おかゆ・人参スティック・・コーンスープ			④牛乳		