

月	火	水	木	金	土
2   お粥 煮魚 青菜と豆腐の煮込み 鶏レバー汁	3   お粥 豚肉の柔らか煮 大根の煮物 小松菜の味噌汁	4   お粥 煮魚 大根と2色人参の煮物 玉葱の味噌汁	5   お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮込み かつおだし汁	6   お粥 煮魚 大根煮物 白菜のみそ汁	7   お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮物 かつおだし汁
南瓜雑炊 みかん 米 白身魚 沖繩豆腐 人参 ホーレン草 ホールコーン缶 鶏レバー 鶏むね肉 島人参 じゃが芋 鰹節 みかん 南瓜	野菜雑炊 柿 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 大根 小松菜 鰹節 柿	芋雑炊 りんご 米 白身魚 青のり粉 大根 人参 島人参 いんげん 豚肉 玉葱 鰹節 リンゴ さつま芋	芋雑炊 ぶどう 米 豚肉 ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ 鶏むね肉 ぶどう さつま芋 かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 鮭 大根 豚肉 人参 白菜 かつお節 バナナ	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 白菜 玉葱 生椎茸 みかん 鰹節
9   お粥 豚肉柔らか煮 南瓜煮物 ワカメと豆腐の味噌汁	10   お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	11   お粥 煮魚 からし菜麩煮込み かつおだし汁	12   お粥 煮奴 温野菜煮込み 南瓜スープ	13   お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし	14   お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮物 かつおだし汁
ほうれん草雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 枝豆 わかめ みかん 絹ごし豆腐 かつお節 ほうれん草	野菜雑炊 さつま芋煮物 米 豚肉 じゃが芋 人参 セロリー 玉葱 冷グリーンピース キャベツ 鰹節 さつま芋	野菜雑炊 煮奴 米 白身魚 生しいたけ 人参 玉葱 車ふ からし菜葉先 キャベツ しめじ かつお節	野菜雑炊 バナナヨーグルト 米 絹ごし豆腐 ホールコーン缶 玉葱 赤ピーマン ブロッコリー 人参 南瓜 プレーンヨーグルト バナナ	レバーペースト雑炊 みかん 米 赤魚 人参 豚肉 大根 鰹節 みかん 鶏レバー 玉葱 セロリー	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチョイ みかん
16   お粥 レバーと野菜の煮込み 野菜煮物 かつおだし汁	17   お粥 鶏レバーの柔らか煮 野菜の煮物 豆腐のすまし汁	18   お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	19   <b>お弁当会</b>	20   トウジンジージュシー 南瓜の煮物 大根煮物 ゆし豆腐	21   <b>おゆうぎ会</b>
野菜雑炊 柿 米 豚挽肉 鶏レバー 玉葱 セロリー 人参 ピーマン レタス 胡瓜 トマト 鰹節 柿	野菜雑炊 バナナ 米 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン ポイル大豆 レーズン 大根 胡瓜 絹ごし豆腐 わかめ 鰹節 バナナ	コーン雑炊 リンゴ 米 玉葱 人参 鰹節 豚肉 キャベツ もやし ホールコーン缶 枝豆 りんご	ベビー菓子 バナナ 	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 人参 鶏挽き肉 玉葱 南瓜 大根 島人参 ゆし豆腐 かつお節 りんご	
23   お粥 チキンの柔らか煮 豆腐と野菜の煮込み かつおだし汁	24   お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁	25   コーン粥 煮魚 花野菜煮込み 南瓜スープ	26   お粥 煮魚 野菜煮浸し 具だくさん豚汁	27   お粥 煮奴 きゃべつとしらすの煮物 かつおだし汁	28   お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
コーン雑炊 りんご 米 鶏もも肉 玉葱 セロリー 生椎茸 じゃが芋 人参 ピーマン 沖繩豆腐 しらす干し 赤ピーマン ホールコーン缶 りんご 鶏むね肉 キャベツ 胡瓜	野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 豚肉 大根 じゃが芋 玉葱 人参 かつお 胡瓜 みかん プレーンヨーグルト バナナ	野菜雑炊 りんご 米 鶏挽き肉 ホールコーン缶 玉葱 人参 白身魚 ブロッコリー カリフラワー 南瓜 りんご	納豆雑炊 さつま芋煮物 米 鮭 キャベツ 小松菜 人参 挽きわり納豆 豚肉 ごぼう さつま芋 玉葱 かつお節 ブルー	野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 かつお節 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ホールコーン缶 しらす干し バナナ	野菜雑炊 プルーン 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 鰹節 プルーン

子供も大人も寒くなると体調を崩しやすくなります  
睡眠を十分にとり、温かくて消化の良い物、こまめな水分補給がとても大切です。  
また、楽しい年末年始は生活リズムが崩れてしまいます  
パーティーの時の料理は脂肪分や糖分が多いため、胃腸に負担がかかります  
赤ちゃんの食べるものは、内容や適度な量を考えましょう！

