

# 1月のこんだけ

R8.1.5

太田東保育園

日	初期(5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月)	後期(9~11ヶ月)				メモ
曜日	おかゆ、スープ、ミルク	おかゆ、スープ、ミルク	午前おやつ ほうじ茶	昼食 おかゆ(めん・食パン)、ミルク、ほうじ茶	午後おやつ ミルク、ほうじ茶	行事予定	
5 月	人参	人参、さつま芋、ほうれん草の水煮	りんご	しらす、ふ、野菜入りスープ煮	ふかし芋		
6 火	〃	人参、ブロッコリー、きゅうり〃	りんご	鶏肉、マカロニ、野菜入りコンソメスープ煮	きな粉マカロニ		
7 水	〃	人参、きゅうり、じゃが芋〃	りんご	鶏肉、豆腐、野菜入り味噌スープ煮	ホットケーキ	身長体重測定	
8 木	〃	人参、玉ねぎ、じゃが芋〃	赤ちゃんせんべい	鶏肉、野菜入り味噌スープ煮	蒸しパン	避難訓練	
9 金	〃	人参、大根、ブロッコリー〃	赤ちゃんせんべい	うどん、鶏肉、野菜入りしょうゆスープ煮	フルーツ寒天	もちつき	
10 土	大根	人参、じゃが芋、きやべつ〃	赤ちゃんせんべい	めん、鶏肉、野菜入りスープ煮	食パン		
13 火	〃	人参、きゅうり、じゃが芋〃	りんご	しらす、ふ、野菜入りスープ煮	じゃが芋もち		
14 水	〃	玉ねぎ、ほうれん草、じゃが芋〃	りんご	鶏肉、野菜入り味噌スープ煮	りんご		
15 木	〃	人参、玉ねぎ、大根〃	赤ちゃんせんべい	鶏肉、野菜入り味噌スープ煮	かぼちゃ饅頭		
16 金	〃	人参、玉ねぎ、ブロッコリー〃	赤ちゃんせんべい	鶏肉、野菜入りコンソメスープ煮	じゃが芋もち		
17 土	〃	人参、玉ねぎ〃	赤ちゃんせんべい	スパゲティ、鶏肉、野菜入りトマトスープ煮	食パン		
19 月	かぼちゃ	人参、大根、きゅうり〃	りんご	鶏肉、野菜入りスープ煮	食パン		
20 火	〃	小松菜、じゃが芋、トマト〃	りんご	しらす、豆腐、野菜入り味噌スープ煮	ふかし芋		
21 水	〃	人参、ブロッコリー、レタス〃	りんご	しらす、豆腐、野菜入りスープ煮	蒸しパン	5歳児保育参加	
22 木	〃	人参、玉ねぎ、じゃが芋〃	赤ちゃんせんべい	薄味チキンカレー	一きな粉マカロニ		
23 金	〃	人参、かぼちゃ、きやべつ〃	赤ちゃんせんべい	鶏肉、野菜入りトマトスープ煮	ホットケーキ		
24 土	〃	人参、ほうれん草〃	赤ちゃんせんべい	うどん、しらす、野菜入りしょうゆスープ煮	食パン		
26 月	きやべつ	人参、じゃが芋、きやべつ〃	りんご	鶏肉、野菜入りスープ煮	食パン		
27 火	〃	人参、きゅうり、白菜〃	りんご	しらす、ふ、野菜入り味噌スープ煮	ホットケーキ		
28 水	〃	人参、玉ねぎ、レタス〃	りんご	スパゲティ、豚肉、野菜入りトマトスープ煮	ふかし芋	4歳児保育参加	
29 木	〃	人参、じゃが芋、玉ねぎ〃	赤ちゃんせんべい	鶏肉、ふ、野菜入り味噌スープ煮	きな粉マカロニ		
30 金	〃	人参、玉ねぎ、きゅうり〃	赤ちゃんせんべい	食パン、豚肉、野菜入りトマトスープ煮	フルーツ寒天	お誕生会	
31 土	〃	人参、ブロッコリー〃	赤ちゃんせんべい	めん、しらす、ふ、野菜入りしょうゆスープ煮	食パン		

・離乳食の進み具合によって、食品の種類数、量は個々変えています。

・初期、中期のスープはその日の野菜を煮たスープです。

・後期の野菜は、中期の野菜と同じ様な物です。

あけまして  
おめでとうございます



## 離乳期の発達と発育

乳児期の成長は著しく、特に0歳児は一年に体重が出生時の3倍にまで達し、歩くようになります。成長が活発な時は新陳代謝も良く、たくさんのエネルギーをはじめ、各種の栄養素が必要になります。大人と比べて体は小さいですが、たんぱく質、カルシウム、鉄分など必要な栄養素が不足しないように様々な食品を摂るようにしましょう。

