

きゅうしょくだより

2020.12.01

☆ 風邪をひかないために・・・ ☆

☆ 睡眠

しっかり寝て、生活リズムを整えましょう。
寝る時間が 遅い・短い・バラバラ・・・
疲れが取れなくなってしまうです。



☆ 水分補給

こまめに 水や麦茶を 飲みましょう。
口の中が乾いていると
ウイルスやばい菌が体の中に入りやすくなります。



☆ うがい・手洗い

こまめに うがい 手洗い をしましょう。
外から帰ってきた時・ご飯を食べる時
必ず やりましょう。



☆ しっかりご飯を食べる

元気に過ごすのが 一番です。
朝・昼・晩 時間を決めて
しっかり ご飯を 食べましょう。



☆ 免疫力を高める

ウイルスやばい菌に負けない 元気な体づくり ♪



体を動かす



体を温める



根菜類を食べる



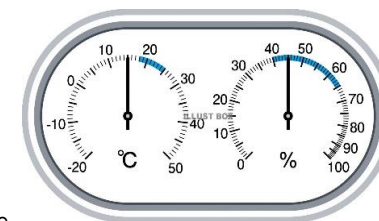
リラックス

☆ 室内の 温度 & 湿度

部屋の 温度 18℃ ～ 22℃

湿度 45% ～ 60%

乾燥しやすい季節です。 加湿を工夫しましょう。



☆ 風邪に負けない おすすめ食べ物 ☆



人参



ブロッコリー



小松菜



大根



鶏肉



納豆



生姜



にんにく

☆12がつ りにゅうしょく めにゅー☆

ひにち	ようび	ごっくん期(初期～5・6か月～)		もぐもぐ期(中期～7・8か月～)		かみかみ期(後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1 15	か	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりじゃが きざみ おひたし きざみ にまめ つぶし	ぎゅうにゅう こくとうばん
2 16	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	みーとすばげってい きざみ とりささみのうすくずに ほぐし むしかぼちゃ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	みーとすばげってい きざみ だいこんとつなのさらだ きざみ むしかぼちゃ きざみ みかん	ぎゅうにゅう かやくごはん
3 17	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし ひじきのいりに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりじる やきざかな(ぶり) ほぐし ひじきのいりに きざみ りんご	ぎゅうにゅう ごませんべい まりーびすけっと
4 18	きん	ぱんがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぷ とりささみのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぷ とりささみのうすくずに ほぐし さつまいものさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぷ ろーすとちきん きざみ さつまいものさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	のむよーぐると せんべい びすこ
5 19	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし はくさいのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし はくさいのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのごまてりやき きざみ はくさいのおひたし きざみ	ぎゅうにゅう すていっくばん ぶるーん
7 21	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ ほうれんそうのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ ほうれんそうのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしちゅー にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふゆやさいかれー きざみ まかろにさらだ きざみ りんご	ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん
8 23	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし じゃがいものやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さわらのほいるやき ほぐし じゃがいもとこーんのそてー きざみ	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ
9	すい	つぶしがゆ うすいすましじる きぬどうふのペーすと かぶのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる きぬどうふのうすくずに つぶし かぶのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる いりどうふ きざみ かぶのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる なまあげのみそいため きざみ かぶのあますづけ きざみ みかん	ぎゅうにゅう くろみつかん
10 24	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ だいずとやさいのにも だいこんとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぷ ちりこんかーん つぶし ちゅうかさらだ きざみ	ぎゅうにゅう むしばん
11	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ とりささみのうすくずに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きざみ びかんて・で・ほじょ ごほうさらだ きざみ みかん	ぎゅうにゅう おれんじぜりー
12 26	ど	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし しらあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さばのしょうがやき きざみ しらあえ きざみ	ぎゅうにゅう やきおにぎり ぶるーん
14 28	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのみそまよねーすやき きざみ きりぼしだいこんのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう ほしいも びすけっと
23	すい	つぶしがゆ うすいすましじる きぬどうふのペーすと かぶのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりればーのうすくずに つぶし かぶのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりればーのうすくずに きざみ かぶのあますづけ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる ぶたればーのたつたあげ きざみ かぶのあますづけ きざみ みかん	ぎゅうにゅう くろみつかん
25	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー	

😊

12がつ

めにゅー

😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
	ごはん とりじゃが ほうれんそうのおひたし にもの みそしる(だいこん・しめじ)	みーとそーすすばげって だいこんとつなのさらだ むしかぼちゃ みかん	ごはん やきざかな(ぶり) ひじきのいりに とりじる りんご	しょくばん ろーすとちきん さつまいもさらだ くしがたとまと とうにゅうこーんすーぶ	ごはん ぶたにくのごまてりやき はくさいのおひたし みそしる(さつまいも・たまねぎ)
	ぎゅうにゅう こくとうばん	ぎゅうにゅう かやくごはん	ぎゅうにゅう ごませんべい　まりーびすけっと	のむよーぐると おこめやき　いりこ　びすこ	ぎゅうにゅう すていつくばん　ぶるーん
7	8	9	10	11	12
ざっこくまい ぶたにくのふゆやさいかれー まかろにさらだ りんご	ごはん さわらのほいるやき じゃがいもとこーんのそてー みそしる(はくさい・あぶらあげ)	ごはん なまあげのみそいため かぶのあまずづけ すましじる(とうふ・ねぎ・わかめ) みかん	ごはん ちりこんかーん ちゅうかさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ	がーりつくらいす びかんで・で・ぼじょ (なんべいの　とりにくとやさいの　とまとにこみ) ごぼうさらだ みかん	ごはん さばのしょうがやき しらあえ みそしる(じゃがいも・ねぎ)
ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう くろみつかん　げんじばい	ぎゅうにゅう むしばん	ぎゅうにゅう おれんじぜりー	ぎゅうにゅう やきおにぎり　ぶるーん
14	15	16	17	18	19
ごはん とりにくのみそまよねーずやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(ほうれんそう・なまあげ)	ごはん とりじゃが ほうれんそうのおひたし にもの みそしる(だいこん・しめじ)	みーとそーすすばげって だいこんとつなのさらだ むしかぼちゃ みかん	ごはん やきざかな(ぶり) ひじきのいりに とりじる りんご	しょくばん ろーすとちきん さつまいもさらだ くしがたとまと とうにゅうこーんすーぶ	ごはん ぶたにくのごまてりやき はくさいのおひたし みそしる(さつまいも・たまねぎ)
ぎゅうにゅう ほしいも　あすばらびすけっと	ぎゅうにゅう こくとうばん	ぎゅうにゅう かやくごはん	ぎゅうにゅう ごませんべい　まりーびすけっと	のむよーぐると おこめやき　いりこ　びすこ	ぎゅうにゅう すていつくばん　ぶるーん
21	22	23	24	25	26
ざっこくまい とりにくのみふゆやさいかれー まかろにさらだ りんご	ごはん さわらのほいるやき じゃがいもとこーんのそてー みそしる(はくさい・あぶらあげ)	ごはん ればーのしおたつたあげ かぶのあまずづけ すましじる(とうふ・ねぎ・わかめ) みかん	ごはん ちりこんかーん ちゅうかさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ	にじいろめにゅー べとなむ	ごはん さばのしょうがやき しらあえ みそしる(じゃがいも・ねぎ)
ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう くろみつかん　げんじばい	ぎゅうにゅう むしばん		ぎゅうにゅう やきおにぎり　ぶるーん
28	29	30	31		
ごはん とりにくのみそまよねーずやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(ほうれんそう・なまあげ)	お　や　す　み	お　や　す　み	お　や　す　み		
ぎゅうにゅう ほしいも　あすばらびすけっと					