

1月献立 【離乳食】 実翔保育園		
カミカミ期(9~11か月ごろ)		
	主食	【栄養量】
4(月)	5倍粥	・クリームシチュー・ウィンナー・わかめスープ・フルーツ
5(火)	5倍粥	・変わりオムレツ・温野菜・ほうれん草の味噌汁・フルーツ
6(水)	5倍粥	・鶏肉の生姜焼き・温野菜・豆腐とチンゲン菜のスープ・フルーツ
7(木)	5倍粥	・春の七草粥・ポテトとツナ煮・白菜ともやしの味噌汁・フルーツ
8(金)	5倍粥	・桜エビとちくわのかき揚げ・白菜のおかか和え ・カブと玉ねぎの味噌汁・フルーツ
9(土)	5倍粥	・生揚げとキャベツの味噌煮 ・ジャガイモともやしのスープ・フルーツ
11(祝)	成人の日	
12(火)	5倍粥	・カレーシチュー・わかめとえのきのスー ・ひじきと切り干し大根のサラダ・フルー
13(水)	5倍粥	・鶏肉の生姜炒め・白菜と青菜の味噌汁 ・マッシュポテト・フルーツ
14(木)	5倍粥	・八宝菜・ツナそぼろ・コーンスープ・フルーツ
15(金)	5倍粥	・生揚げのトマト煮・洋風かき玉汁・フルーツ
16(土)	5倍粥	・白身魚の味噌焼き・ジャガイモともやしのスープ ・温野菜・フルーツ
18(月)	5倍粥	・クリームシチュー・コーン入り野菜スープ・フルーツ
19(火)	5倍粥	・すき焼き風煮・わかめと大根の味噌汁・フルーツ
20(水)	5倍粥	・ミートボールのトマトソースかけ ・温野菜・キャベツのスープ・フルーツ
21(木)	5倍粥	・鶏肉と野菜の炒め物・豆腐汁・フルーツ
22(金)	5倍粥	・肉じゃが・青菜とえのきの味噌汁・フルーツ
23(土)	5倍粥	・白身魚の照り焼き・温野菜 ・玉ねぎと人参のスープ・フルーツ
25(月)	5倍粥	・大豆のシチュー・ツナそぼろ・わかめスープ・フルーツ
26(火)	5倍粥	・筑前煮・春雨スープ・ソーセージ・フルーツ
27(水)	5倍粥	・五目豆・温野菜・わかめともやしの味噌汁・フルーツ
28(木)	5倍粥	・ボークチャップ・湯通しキャベツ ・大根とわかめのスープ・フルーツ
29(金)	5倍粥	・大豆とジャガイモのとりみ煮・白菜とわかめの味噌汁 ・温野菜・フルーツ
30(土)	5倍粥	・鶏肉のパン粉焼き・スパゲッティ ・カブと玉ねぎの味噌汁・フルーツ



春の七草

芹(せり) ははこぎの別称。独特な香りが食欲を促進させる。

御形(ごぎょう) ははこぎの別称。支那に七草に入れるのはゴモリ。

蘿蔔(ごすしろ) 大根の別称。消化促進、風邪の誘発防止に効果的。

菘(なかな) べんべん草。新陳代謝、腸動、止血などに効果があるといわれている。

菘(すずな) カブの別称。消化促進に効果的!

紫梗(はこべら) 狗腎作用があり、骨密度の低下や骨質減少の予防に。

仏座(ほとけのざ) コオニシロコノ別称。温性も持ちあわせに知られる。

七草 1月7日 旧暦でも1月7日

Arika®