

2021年度 1月 離乳食献立表

法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
24	11・25	12・26	13・27	14・28	15
・鶏肉うどん ・豆腐煮 ・人参コトコト煮 ・マッシュポテト ・果物	・パン ・すまし汁 ・ささみほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・おかゆ ・肉じゃが(牛) ・大根煮 ・果物	・豚肉うどん ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物	・おかゆ ・味噌汁(豆腐) ・たらほぐし煮 ・キャベツ煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
蒸しパン	りんご煮	パンスティック	お菓子	ヨーグルト	お菓子
17・31	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22
・おかゆ ・すまし汁 ・納豆煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物	・鶏肉うどん ・鮭ほぐし煮 ・小松菜煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・おかゆ ・肉じゃが(豚) ・ブロッコリー煮 ・果物	・パン ・すまし汁 ・ささみほぐし煮 ・三度豆煮 ・さつま芋煮 ・果物	・おかゆ ・味噌汁(豆腐) ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
りんご	お菓子	ヨーグルト	かぼちゃのおやき	お菓子	お菓子

《七草がゆ》

1月7日に春の七草を入れた「七草がゆ」を食べ、一年の健康を願います。

早春の若葉にはビタミンCやカロテン、鉄などの栄養素がたっぷり含まれているので、お正月にごちそうを食べすぎてしまった人の疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を摂るための昔の人の知恵です。



※保育園行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。