

# 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉うどん</li> <li>・豆腐煮</li> <li>・人参コトコト煮</li> <li>・マッシュポテト</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ささみほぐし煮</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・肉じゃが(牛)</li> <li>・大根煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉うどん</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・味噌汁(豆腐)</li> <li>・たらほぐし煮</li> <li>・キャベツ煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りおかゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・納豆煮</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉うどん</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・小松菜煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・肉じゃが(豚)</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ささみほぐし煮</li> <li>・三度豆煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・味噌汁(豆腐)</li> <li>・豆腐煮</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りおかゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
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。