1月7日（火）

昼　食

トマトソーススパゲティ
彩りサラダ
コンソメスープ
フルーツヨーグルト

おやつ

七草粥

麦茶

「七草粥」には「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ
スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）」が春の七草です。
年末年始おいしいものをたくさん食べて疲れた胃を休ませるためや無
病息災を願って食べられています。

～レシピ紹介～

【 七草粥 】

≪　材料　≫

精白米	１合
水	米の６倍
大根	５０g
大根葉	２０g
かぶ	５０g
かぶ葉	２０g
せり	１５g
小松菜	１５g
三つ葉	１５g
塩	小さじ１

①お米を研ぎ、分量のお水を入れ浸水させる。
②材料を切る
　大根…色紙　　かぶ…集めの色紙
　大根葉・かぶ葉・せり・三つ葉・小松菜…１ｃｍ幅に切る
③お米と大根・かぶを鍋に入れ中火にかける。沸騰し、蒸気が上がってきたら
　弱火にし、柔らかくなるまで約３０分ほど火にかける。
④柔らかくなったら、葉物と塩を入れて火を止め、１５分蒸らす。

離乳食　【 ５～６ヶ月頃 】

午前食

にゅうめん
ささみのとろとろ煮
フルーツヨーグルト

午後食

軟飯
豆腐煮
野菜炒め
味噌汁
オレンジ