



1月7日 (水)



昼 食

おやつ



ミートソーススパゲティ
彩りサラダ
ジュリアンスープ
フルーツソースヨーグルト



七草粥

麦茶

『七草粥』は1月7日に食べる日本の伝統的な行事食です。
春の七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ）を
入れたおかゆでお正月の豪華な食事で疲れた胃腸を休め
一年間の無病息災を願う意味があり、邪気を払うとされています。

～レシピ紹介～

【 七草粥 】

《材料・米1合分》

精白米	1合
水	米の6倍
大根	50g
大根葉	20g
かぶ	40g
かぶ葉	20g
せり	15g
小松菜	20g
三つ葉	15g
塩	小1/2

《作り方》

- ①お米を研ぎ、浸水させる。
- ②材料を切る。
大根…色紙切り かぶ…厚めの色紙切り
大根葉・かぶ葉・せり・小松菜・三つ葉…1cm幅に切る。
- ③米の6倍の水に昆布とかつお節でだしを作っておく。
- ④だしに、お米と大根・かぶを入れ中火にかける。
沸騰したら弱火にして約30分程火にかける。
- ⑤軟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 【 9～11ヶ月頃 】
午前食 午後食



五目うどん
ささみのとろとろ煮
フルーツヨーグルト



軟飯
野菜炒め
野菜スープ

