

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	七草がゆ 黒豆 白菜のお浸し イリコ	根菜カレー きゅうりのピクルス りんご イリコ	ふりかけ玄米 ビーンズチャップ 三色浸し 大根の味噌汁・イリコ	コーンパン 春雨サラダ カレースープ イリコ	海苔玄米 鮭のふわふわ揚げ・ゆでキャベツ ほうれん草としめじ和え じゃがいもの味噌汁・イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	フライドポテト・お茶	マカロニきな粉・お茶	さつまいもの黒糖ケーキ・ミルク	おにぎりアラカルト・お茶	ぜんざい・お茶
日付	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	成人の日	ゴマ塩玄米 竹輪のチーズ揚げ・ゆでキャベツ 五目なます あおさの味噌汁・イリコ	きのこ玄米 キャベツのゴマ味噌炒め 五目ひじき おすまし・イリコ	かぼちゃパン ブロッコリーとコーンサラダ 豆乳クリームシチュー イリコ	大豆玄米 冬瓜のそぼろあんかけ もやしとえびの酢の物 まいたけの味噌汁・イリコ
離乳食		おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ		クッキー・豆乳	バナナ・みかん・ミルク	雑炊・お茶	ぜんざい・お茶
日付	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	梅干玄米 ほうれん草の卵とじ ごぼうサラダ たまねぎの味噌汁・イリコ	三色丼 インゲンのゴマ和え バナナ イリコ	レーズンパン マカロニサラダ レタススープ イリコ	青菜玄米 豆腐ステーキ・ゆでキャベツ 酢の物 さつまいもの味噌汁・イリコ	鮭玄米 おでん みかん イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	もちもちパン・豆乳	チヂミ・お茶	みたらし団子・お茶	お菓子・ミルク	天板ケーキ・お茶
日付	28日	29日	30日	31日	
昼食	ピラフ 人参のフリッター・ゆでキャベツ 春雨スープ イリコ	じゃがいもパン ナポリタン わかめスープ イリコ	しそもみじ玄米 じゃがいものきんぴら 小松菜のシーチキン煮 もやしの味噌汁・イリコ	車麩のカツパーガー ビーンズサラダ コンソメスープ イリコ	
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	
おやつ	ポップコーン・お茶	にんじんケーキ・お茶	お菓子・お茶	プリン・豆乳ココア	

食べ  
こよみ

## おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを祝う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



### 緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さつとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。