

2021年度 12月 離乳食献立表

法光院こども園

《中期》

月	火	水	木	金	土
13・27	14・28	1・15・29	2・16	3・17	18
<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・すまし汁 ・ほうれん草煮 ・白菜煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・すまし汁 ・玉葱コトコト煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・人参コトコト煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・ブロッコリー煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25
<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・すまし汁 ・玉葱コトコト煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・大根コトコト煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・すまし汁 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・10倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・人参コトコト煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					

《ブロッコリーについて》

11月～3月頃が旬のブロッコリー。美肌効果や風邪予防になるビタミンCがレモンより多く含まれています。

ブロッコリーのビタミンCは水に溶けやすいため、茹でるより炒めたり、レンジで加熱することをおすすめします☺

※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。