

2020年度 3月 離乳食献立表

法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
1・15・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19	6
・牛肉うどん ・たらほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・ごはん ・味噌汁(じゃが芋) ・豆腐ハンバーグ煮 ・ブロッコリーのり和え ・さつまい煮 ・果物	・ごはん ・すまし汁(豆腐) ・鮭ほぐし煮 ・大根スティック ・かぼちゃ煮 ・果物	・鶏肉うどん ・じゃが玉煮 ・ほうれん草かつお和え ・さつまい煮 ・果物	・パン ・パンプキンスープ ・ささみトマト煮 ・ブロッコリー煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・柔らかミート ・ソーススパゲティ ・果物
3時のおやつ					
お麩きなこ	チーズ蒸しパン	ヨーグルト	スティックパン	お菓子	お菓子
8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13
・パン ・コーンスープ ・豆腐ソテー ・大根コンソメ煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・豚肉うどん ・鮭ほぐし煮 ・いんげんかつお和え ・じゃが芋煮 ・果物	・ごはん ・すまし汁(豆腐) ・肉じゃが ・もやしサラダ ・果物	・ごはん ・すまし汁(玉葱) ・豚肉と野菜煮込み ・ブロッコリー煮 ・さつまい煮 ・果物	・ごはん ・かきたま汁 ・納豆 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・煮込みうどん ・果物
3時のおやつ					
おにぎり	きなこヨーグルト	お菓子	ソフトクッキー	バナナ	お菓子

《卯の花について》

卯の花はおからを煮た料理です。おからは、大豆を製造する過程で豆乳を絞った際に残るかすですが、栄養価はとても高いです。食物繊維が豊富で、木綿豆腐の約10倍含まれています。

その他にもたんぱく質やカリウム、カルシウムも豊富に含んでおり、栄養満点です！

ご家庭でもぜひ取り入れてくださいね☺



※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。