

2021年度 5月 離乳食献立表

法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
・牛肉うどん ・鮭ほぐし煮 ・高野豆腐煮 ・三度豆煮 ・果物	・パン ・パンプキンスープ ・肉団子トマト煮 ・人参スティック ・ブロッコリー ・果物	・軟飯 ・すまし汁(麩) ・肉じゃが ・胡瓜と人参のサラダ ・果物	・鶏肉うどん ・納豆煮 ・キャベツ煮 ・かぼちゃ煮付け ・果物	・軟飯 ・すまし汁(麩) ・タラほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋含め煮 ・果物	・煮込みうどん ・果物
3時のおやつ					
パンスティック	お菓子	かぼちゃのおやき	マカロニあべかわ	蒸しパン	お菓子
17・31	18	19	6・20	7・21	8・22
・軟飯 ・わかめスープ ・ササミほぐし煮 ・カリフラワー煮 ・かぼちゃ含め煮 ・果物	・軟飯 ・味噌汁(玉葱) ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋含め煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁(麩) ・肉じゃが ・もやしサラダ ・果物	・豚肉うどん ・タラほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・大豆と人参の柔か煮 ・果物	・パン ・コーンスープ ・豆腐煮 ・キャベツコンソメ煮 ・人参スティック ・果物	・柔かミートスパゲティ ・果物
3時のおやつ					
お菓子	カップケーキ	ヨーグルト	お菓子/おにぎり	りんご	お菓子

《豆苗について》

えんどう豆の若菜である豆苗は「豆」と「緑色葉物野菜」の両方を持つ、栄養バランスの良い野菜です。骨を丈夫にするビタミンkが多く含まれ、抗酸化作用のあるビタミン類も豊富です。

また、葉と茎を食べ終わったあと、根を水に浸しておくとし新しい芽が伸びて再収穫できます！

手軽にキッチン菜園として楽しめますので、お子さんとチャレンジしてみてくださいね☺



※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。