

# 2021年度 2月 離乳食献立表

法光院こども園

《中期》

月	火	水	木	金	土
14・28	1・15	2・16	3・17	4・18	5・19
<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ささみほぐし煮</li> <li>・キャベツ煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・納豆煮</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ささみほぐし煮</li> <li>・大根煮</li> <li>・じゃが芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・豆腐煮</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・人参コトコト煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りおかゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
7・21	8・22	9	10・24	25	12・26
<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・たらほぐし煮</li> <li>・小松菜煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ささみトマト煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・納豆煮</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・じゃが芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・豆腐煮</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・味噌汁(豆腐)</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・白菜煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りおかゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					

## 《卵の花について》

おからは豆腐を作る際に大豆から豆乳を絞った残りの部分です。おからの色が初夏に花を咲かせるウツギの花に似ていることから「卵の花」と呼ばれています。

原材料が大豆なので植物性タンパク質やカルシウム、脂質などが豊富です。特に食物繊維が多く含まれ、ごぼうの約2倍の量です！今月は1・15日の献立で提供します♪



※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。