

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"> ・パン ・すまし汁 ・ささみほぐし煮 ・キャベツ煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・納豆煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・ささみほぐし煮 ・大根煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鮭ほぐし煮 ・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					
7・21	8・22	9	10・24	25	12・26
<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・たらほぐし煮 ・小松菜煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・すまし汁 ・ささみトマト煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・納豆煮 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・味噌汁(豆腐) ・鮭ほぐし煮 ・白菜煮 ・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					

《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。