

2021年度 3月 離乳食献立表

法光院こども園

《完了期前半》

月	火	水	木	金	土
14・28	1・15・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19
・鶏肉うどん ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・さつまい煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・三度豆煮 ・人参コトコト煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・豚じゃが ・アスパラ煮 ・果物	・パン ・パンブキンスープ ・ササミトマト煮 ・大根コンソメ煮 ・ブロッコリーサラダ ・果物	・軟飯 ・味噌汁 ・たらほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ含め煮 ・果物	・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
お麩ラスク	バナナ	ひじき入りお好み焼き	蒸しパン	ソフトクッキー	お菓子
7	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26
・パン ・コーンスープ ・ササミトマト煮 ・ブロッコリーサラダ ・かぼちゃ煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・さつまい煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・肉じゃが ・キャベツ煮 ・果物	・軟飯 ・味噌汁 ・鮭の照焼き ・菜の花と人参のソテー ・かぼちゃ煮 ・果物	・牛肉うどん ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・さつまい煮 ・果物	・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
ヨーグルト	りんご	フルーチェ	お菓子	ちんすこう	お菓子

《菜の花について》

菜の花には食用、油用、観賞用の3つの種類があります。食用の菜の花は1～3月頃が旬です。独特のほろ苦さがありますが、ビタミンC含有量は野菜の中ではトップクラスです。免疫力向上や美肌などの効果が期待できます。菜の花はつぼみがかたく閉じているもので、茎の切り口がみずみずしく、緑色のものを選びましょう♪



※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。