

2021年度 3月 離乳食献立表

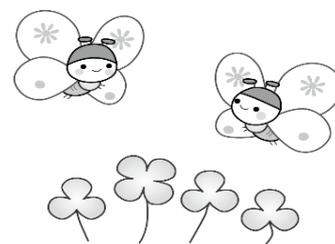
法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
14・28	1・15・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・三度豆煮 ・人参コトコト煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豚じゃが ・アスパラ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンブキンスープ ・ササミトマト煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・味噌汁 ・たらほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ含め煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
7	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26
<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ ・ササミトマト煮 ・ブロッコリー煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・肉じゃが ・キャベツ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・味噌汁 ・たらほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					

《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。