

2022年度 4月 離乳食献立表

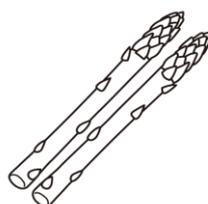
法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
11・25	12・26	13・27	14・28	1・15	16・30
<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・味噌汁(大根)</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・人参スティック</li> <li>・さつまいも煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・すまし汁(豆腐)</li> <li>・納豆煮</li> <li>・玉葱コトコト煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・すまし汁</li> <li>・豚じゃが</li> <li>・カリフラワー煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・ササミトマト煮</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・さつまいも煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉うどん</li> <li>・たらほぐし煮</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・かぼちゃ含め煮</li> <li>・果物</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔らかみートソース</li> <li>・スパゲティ</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
きなこ蒸しパン	パンスティック	かぼちゃのおやき	ヨーグルト	お菓子	お菓子
4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉うどん</li> <li>・肉と野菜の味噌煮</li> <li>・アスパラ煮</li> <li>・さつまいも煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・味噌汁(じゃが芋)</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・三度豆煮</li> <li>・人参スティック</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・すまし汁</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・きゅうりスティック</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉うどん</li> <li>・豆腐煮</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>・パン</li> <li>・パンプキンスープ</li> <li>・ささみケチャップ煮</li> <li>・キャベツ煮</li> <li>・じゃが芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りうどん</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
ヨーグルト	りんご	お菓子	ふかし芋	バナナ	お菓子

《アスパラガスについて》

春が旬のアスパラガス。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があります。また、茹でてでも栄養成分がほとんど流失しにくい特徴があります。選ぶポイントは、穂先が締まっているもので、鮮やかな黄緑色のものが柔らかくておいしいです😊



※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。