

2022年度 7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・29	2・30
<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>・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>・鮭ほぐし煮</li> <li>・人参コトコト煮</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>・すまし汁</li> <li>・納豆煮</li> <li>・ブロッコリー煮</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>・鯛ほぐし煮</li> <li>・ほうれん草煮</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>・ササミほぐし煮</li> <li>・玉葱やわかか煮</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>・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>
3時のおやつ					
4	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
<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>・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>・鮭ほぐし煮</li> <li>・人参コトコト煮</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>・すまし汁</li> <li>・ササミほぐし煮</li> <li>・トマト煮</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>・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>・鯛ほぐし煮</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>・おかゆ</li> <li>・すまし汁</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>
3時のおやつ					

《なすについて》

なすは、90%以上が水分でできていることから、「栄養がない」思われがちですが、実は健康や美容に効果的な栄養素を含みます。なすの皮の紫色にはポリフェノールが含まれています。抗酸化作用があり、免疫力アップやアンチエイジングに効果的です。



※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。