

2022年度 10月 離乳食献立表

法光院こども園

《中期》

月	火	水	木	金	土
24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
・おかゆ ・味噌汁 ・ササミほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・うどん汁 ・鯛ほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物	・おかゆ ・すまし汁 ・ササミトマト煮 ・人参コトコト煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・おかゆ ・味噌汁 ・たらほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
3・17・31	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22
・おかゆ ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物	・うどん汁 ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・人参コトコト煮 ・果物	・おかゆ ・すまし汁 ・鯛ほぐし煮 ・大根コトコト煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・うどん汁 ・ササミほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・おかゆ ・すまし汁 ・たらほぐし煮 ・玉葱やわらか煮 ・さつま芋煮 ・果物	・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					

《きのこについて》

きのこは低カロリーで食物繊維が多く、ビタミン類やカリウム・リンなどのミネラルが豊富です。干し椎茸などは、ビタミンDの含有量が約10倍に増え、さらに香りとうま味も増します。栄養たっぷりのきのこをご家庭でも取り入れましょう(*^-^*)



※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。