

2022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
13・27	14・28	1・15	2・16	3・17	4・18
<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鮭ほぐし煮 ・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 ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・肉じゃが ・ブロッコリー煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鯛ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
お菓子	ふかし芋	スティックパン	お菓子	ヨーグルト	お菓子
6・20	7・21	8・22	9	10・24	11
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・味噌汁 ・鯛ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ ・ささみほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・人参柔らか煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豚肉と野菜の味噌煮込み ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鮭ほぐし煮 ・白菜煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物 <p>★25日卒園式</p>
3時のおやつ					
ふかし芋	お菓子	ヨーグルト	ふかしかぼちゃ	お菓子	お菓子

《大根について》

大根には強い抗酸化作用を持つビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCは、大根の皮の部分に多くふくまれておりむいた皮でもう一品作れます。むいた皮をごま油で炒めて、しょうゆ・みりんなどで調味すると「大根の皮の金平」が簡単に作れます。ぜひ、お試しください♪



※こども園の行事・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。

