

2022年度 3月 離乳食献立表

法光院こども園

《完了期》

月	火	水	木	金	土
13・27	14・28	1・15	2・16	3・17	4・18
・牛肉うどん ・鶏肉おろし煮 ・水菜の煮つけ ・さつま芋のごま和え ・果物	・おかゆ ・味噌汁 ・鯖のみそ煮 ・ほうれん草煮 ・大根のゆかり和え ・果物	・おかゆ ・すまし汁 ・肉じゃが ・ブロッコリー煮 ・果物	・豚肉うどん ・赤魚西京焼き ・ほうれん草煮 ・かぼちゃサラダ ・果物	・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	・焼きそば ・果物
3時のおやつ					
お菓子	チーズ蒸しパン	ミルクラスク	お菓子	ヨーグルト	お菓子
6・20	7・21	8・22	9	10・24	11
・おかゆ ・味噌汁 ・牛肉しぐれ煮 ・ほうれん草かつお和え ・じゃが芋煮 ・果物	・パン ・パンプキンスープ ・ささみほぐし煮 ・ブロッコリーサラダ ・さつま芋煮 ・果物	・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・人参柔らか煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・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	・鶏肉うどん ・さわら照り煮 ・あらめ煮 ・白菜塩昆布和え ・果物	・煮込みうどん ・果物 ★25日卒園式
3時のおやつ					
マカロニあべかわ	お菓子	ヨーグルト	豆腐のもちもちパン	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。

