

2023年度 6月 離乳食献立表

法光院こども園

《中期》

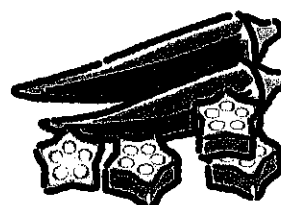
月	火	水	木	金	土
12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・鯛ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・豆腐煮 ・人参柔らか煮 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・いんげん煮 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
5・19	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・たらほぐし煮 ・いんげん煮 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・鯛ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・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 ・ブロッコリー煮 ・マッシュポテト ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					

《オクラについて》

オクラは緑黄色野菜のひとつで、多くの栄養素が含まれています。

オクラのネバネバの成分は、ペクチンなどの食物繊維で、血液中のコレステロール値や血糖値を下げる

働き、便秘予防などに効果があるといわれています。今月は、オクラをドレッシングで和えたサラダで提供します♪



※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。