

2023年度 9月 離乳食献立表

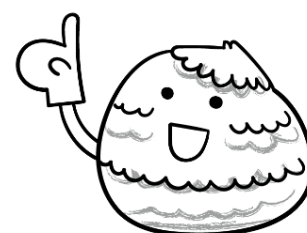
法光院こども園

《中期》

月	火	水	木	金	土
11・15	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30
<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・鯛ほぐし煮</li> <li>・三度豆煮</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>・ささみほぐし煮</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・人参柔らか煮</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>・さつまい煮</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>・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>・さつまい煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りおかゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
4	5・19	6・20	7・21	8・22	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・トマト煮</li> <li>・さつまい煮</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>・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>・ささみほぐし煮</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>・うどん汁</li> <li>・キャベツ 柔らか煮</li> <li>・さつまい煮</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>・大根煮</li> <li>・人参柔らか煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りおかゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					

《里芋について》

里芋には食物繊維やミネラルなどの多くの栄養素が含まれており、便秘解消やむくみの予防に効果的です。買う時は丸みをおびふっくらとしているもの、固くしっかりとしているもの、縞模様はっきり見えるものを選ぶのがコツです。



※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。