

2023年度 11月 離乳食献立表

法光院こども園

《中期》

月	火	水	木	金	土
13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	17	4・18
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・じゃが芋煮 ・大根煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・鯛ほぐし煮 ・人参柔らか煮 ・ほうれん草煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・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 ・ほうれん草煮 ・玉葱柔らか煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・納豆煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
6・20	7・21	8・22	9	10・24	
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・納豆煮 ・さつま芋煮 ・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 ・豆腐煮 ・白菜煮 ・人参柔らか煮 ・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 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・ほうれん草煮 ・玉葱柔らか煮 ・果物 	11日 乳児生活発表会 25日 幼児生活発表会
3時のおやつ					

《さつま芋について》

秋が旬のさつま芋にはカリウムやビタミン、食物繊維が豊富で便秘や、むくみ解消、免疫力を上げたり、食欲を安定させる効果、安眠効果など様々な効果があります。蒸す、焼く、揚げるなどのおかずやスイーツなど幅広い調理ができます。



※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。