

2023年度 11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・29	2・16・30	17	4・18
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・チキン照焼 ・大根サラダ ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンブキンスープ ・さばの磯辺揚げ ・マカロニサラダ ・アスパラ和え物 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー ・ウィンナー ・カリフラワーサラダ ・チーズ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ・鮭ほぐし煮 ・えび焼売 ・ほうれん草かつお和え ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉うどん ・さんま生姜煮 ・かぼちゃ ・そばろあんかけ ・三度豆ナムル ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
チーズ蒸しパン	お菓子	マカロニあべかわ	鮭ごまおにぎり	米粉のケーキ	お菓子
6・20	7・21	8・22	9	10・24	
<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ ・鶏の唐揚げ ・キャベツコンソメ煮 ・さつま芋サラダ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 ・ます塩焼き ・千切大根煮 ・ブロッコリー煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 ・すまし汁 ・お魚ソーセージ ・白菜ごまあえ ・チーズ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ・豚のりんごソース煮 ・野菜コロッケ ・ブロッコリーサラダ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・赤魚西京焼 ・ひじき煮 ・ほうれん草煮 ・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					
プリン	お菓子	バナナ	ピザ風トースト	豆腐のもちもちぱん	お菓子

《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。