

# 2023年度 12月 離乳食献立表

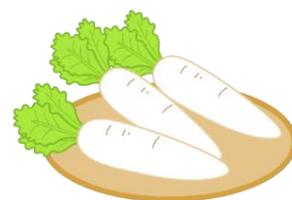
法光院こども園

《完了》

月	火	水	木	金	土
11・25	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16
<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・パンプキン スープ</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉うどん</li> <li>・カレイ煮付け</li> <li>・小松菜煮浸し</li> <li>・がんもどき</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・カレーシチュー</li> <li>・ウィンナー</li> <li>・カリフラワー サラダ</li> <li>・チーズ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉うどん</li> <li>・さわら幽庵 焼き</li> <li>・卵の花</li> <li>・ほうれん草 ゆかり和え</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・納豆煮</li> <li>・キャベツ コンソメ煮</li> <li>・肉団子</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					
梅じゃこおにぎり	カルシウムラスク	バナナ	ココア蒸しパン	お菓子	お菓子
4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・えびカツ</li> <li>・キーマカレー風</li> <li>・チンゲン菜 ソテー</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・中華スープ</li> <li>・八宝菜</li> <li>・餃子</li> <li>・さつま芋 ごま和え</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ホワイトシチュー</li> <li>・ちくわ煮</li> <li>・アスパラサラダ</li> <li>・チーズ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉うどん</li> <li>・海苔巻き唐揚げ</li> <li>・人参 チャンプル</li> <li>・三度豆煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・鮭の塩麴焼き</li> <li>・南瓜いとこ煮</li> <li>・白菜 塩昆布和え</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートスパゲティ</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
蒸しかぼちゃ	お菓子	みかん	蒸しさつま芋	お菓子	お菓子

## 《大根について》

1年中スーパーで見かける大根ですが、寒さのピークと同じ12月下旬～2月頃に旬を迎えます。この時期の大根は寒さから身を守る為に糖分が増し、みずみずしく甘みがあります。煮物やサラダ、漬物などに向いています。ちなみに気温の高い春や夏に生産される大根は害虫から身を守る為に冬大根に比べ辛みが強くなるのが特徴だそうです☆



※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。