

2023年度 12月 離乳食献立表

法光院こども園

《中期》

月	火	水	木	金	土
11・25	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16
<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・すまし汁 ・ささみほぐし煮 ・じゃが芋煮 ・ブロッコリー煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん ・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 ・三度豆煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん ・鮭ほぐし煮 ・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 ・ブロッコリー煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・すまし汁 ・ささみほぐし煮 ・じゃが芋煮 ・三度豆煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・納豆煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・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 ・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 ・三度豆煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・ささみほぐし煮 ・白菜煮 ・玉葱柔らか煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					

《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。