

2023年度 10月 離乳食献立表

法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
2・16・30	3・17・31	4・18	5・19	6・20	7・21
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・鯛ほぐし煮 ・トマト煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・豆腐煮 ・三度豆煮 ・人参スティック ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・トマト煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・玉葱柔らか煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・納豆煮 ・ほうれん草煮 ・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					
23	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・すまし汁 ・豆腐煮 ・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 ・ささみほぐし煮 ・玉葱柔らか煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・納豆煮 ・キャベツ 柔らか煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鯛ほぐし煮 ・三度豆煮 ・人参スティック ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					

《新米について》

秋は新米の季節です。どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができるお米。炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となります。また、他にもたんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素も含まれています。しっかり食べて強い体力を作りましょう。



※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。