

2023年度 9月 離乳食献立表

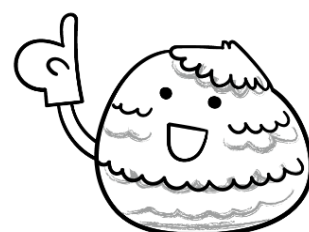
法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30
<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・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 ・ほうれん草煮 ・人参スティック ・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 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・なす柔らか煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・鯛ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
お菓子	蒸しかぼちゃ	パンスティック	米粉のケーキ	マカロニあべかわ	お菓子
4	5・19	6・20	7・21	8・22	9
<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鮭ほぐし煮 ・トマト煮 ・さつまい煮 ・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 ・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 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鯛ほぐし煮 ・キャベツ 柔らか煮 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・鯛ほぐし煮 ・大根煮 ・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					
バナナ	お菓子	蒸しパン	バナナ	ふかし芋	お菓子

《里芋について》

里芋には食物繊維やミネラルなどの多くの栄養素が含まれており、便秘解消やむくみの予防に効果的です。買う時は丸みをおびふっくらとしているもの、固くしっかりとしているもの、縞模様はっきり見えるものを選ぶのがコツです。



※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。