

2023年度 10月 離乳食献立表

法光院こども園

《完了期》

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"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・鯛ほぐし煮</li> <li>・じゃが玉煮</li> <li>・チンゲン菜 海苔和え</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉うどん</li> <li>・豆腐煮</li> <li>・三度豆煮</li> <li>・人参スティック</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>・カリフラワー サラダ</li> <li>・ウィンナー</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・ポテトとお米の ささみカツ</li> <li>・ナポリタン</li> <li>・ブロッコリー ソテー</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉うどん</li> <li>・さばの味噌煮</li> <li>・白菜含め煮</li> <li>・さつまい ごま和え</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りうどん</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
米粉のケーキ	ゼリー	バナナ	蒸しかぼちゃ	お菓子	お菓子
23	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・中華スープ</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・トマト煮</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・パンプキン スープ</li> <li>・鶏肉の トマト煮</li> <li>・アスパラサラダ</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ丼</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ちくわ煮</li> <li>・玉葱煮</li> <li>・じゃが芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・かつおカツ</li> <li>・キャベツ ゆかり和え</li> <li>・さつまい煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉うどん</li> <li>・すき焼き風煮</li> <li>・三度豆 かつお和え</li> <li>・人参煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りうどん</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
蒸しパン	フルーツヨーグルト	パン	お菓子	炊き込みおにぎり	お菓子

《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。