

2023年度 9月 離乳食献立表

法光院こども園

《完了期》

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"> ・牛肉うどん ・さんまおかか煮 ・かぼちゃ煮 ・三度豆煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・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"> ・ごはん ・すまし汁 ・豚じゃが ・ブロッコリー煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 ・鮭ほぐし煮 ・小松菜ソテー ・茄子かつお和え ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・肉じゃが ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
お菓子	おかかおにぎり	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"> ・豚肉うどん ・鮭の照り煮 ・三度豆煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・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"> ・ごはん ・すまし汁 ・鶏肉煮 ・ウィンナー ・ほうれん草煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ・にしん照り煮 ・キャベツ煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかめスープ ・鯛ほぐし煮 ・大根煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
蒸しかぼちゃ	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、固くしっかりとれているもの、縞模様を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。