

平成30年
7月



きゅうしょくだより (離乳食 12~18ヵ月頃)

箕面市立保育所

	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
2 30 (月)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚, トマト, だし昆布等> <キャベツ, 人参, たまねぎ, だし昆布等>	桃 やわらかくずもち 牛乳
3 (火) 26 (木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し 	<牛肉, かぼちゃ, たまねぎ, 人参, だし昆布等> <茄子等>	(3日)巨峰, 牛乳 (3日)だいこんのお焼き (26日)すいか, 牛乳 (26日)だいこんのお焼き
4 18 (水)	牛乳	軟飯 かぼちゃの含め煮 味噌汁	<かぼちゃ, たまねぎ, 牛肉等> <焼ふ, 人参, 切干し大根, だし昆布, 味噌等>	サウスオレンジ トースト 牛乳
5 19 (木)	牛乳	軟飯 豆腐のそぼろ煮 きざみ煮きゅうり	<豆腐, 鶏ひき肉, 小松菜, たまねぎ, 片栗粉等> <きゅうり, わかめ, 片栗粉等>	りんご おじゃ 牛乳 
6 (金)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮きゅうり	<ささ身, かぼちゃ, たまねぎ, 人参, だし昆布, 味噌等> <きゅうり, 片栗粉等>	巨峰 卵めき蒸しパン 牛乳
7 21 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご 	<鶏肉, たまねぎ, 人参, じゃがいも, キャベツ, だし昆布等> <りんご>	ドイツパン 牛乳
9 23 (月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し 	<豚ひき肉, 茄子, たまねぎ, 人参, だし昆布等> <ほうれん草等>	巨峰 トースト 牛乳
10 24 (火)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮	<鶏肉, キャベツ, 人参, たまねぎ, だし昆布等> <じゃがいも等>	(10日)サウスオレンジ (10日)蒸しパン, 牛乳 (24日)りんご (24日)蒸しパン, 牛乳
11 25 (水)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚, だし昆布等> <茄子, たまねぎ, トマト, だし昆布等>	りんご さつまいものおやき 牛乳
13 27 (金)	牛乳	軟飯 煮奴 とうがんのすまし汁	<もち米等> <豆腐, だし昆布等> <とうがん, レタス, 人参, だし昆布等>	メロン 春雨スープ 牛乳
14 28 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 桃 	<豚肉, たまねぎ, 人参, さつまいも, だし昆布等> <桃>	コッペパン 牛乳 
17 31 (火)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し 	<牛肉, じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布等> <チンゲンツアイ等>	巨峰 コーンスープ 牛乳
20 (金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚, だし昆布等> <小松菜, 人参, はくさい, だし昆布等>	巨峰 煮込みうどん 牛乳
誕生会 12 (木)	牛乳 	軟飯 野菜の旨煮 きざみ煮 	<鶏肉, 小松菜, 人参, キャベツ, だし昆布等> <大根, だし昆布等>	巨峰 卵めき蒸しパン 牛乳 

○献立は諸事情により、変更することがあります。

「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～

箕面市がすすめる3つのアクション

- 「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
- 「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
- 「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～



野菜には、人間の体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

特に緑黄色野菜にはプロビタミンAとよばれ、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。しかし、野菜ばかり摂取すればよいということではありません。栄養の基本となる炭水化物・たんぱく質・脂質を含む食品をバランスよく摂取した上で、野菜も十分に摂ることが必要です。

