

平成30年
10月



きゅうしょくだより (離乳食 5~6カ月頃)

箕面市立保育所

3時

	献立名	主な食品	
1 22 (月)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし 野菜の煮つぶし	<豆腐, はくさい, 人参, 焼ふ, だし昆布, 片栗粉等> <きゅうり, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等>	なし
2 23 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	<じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等> <キャベツ, 片栗粉等>	みかん
3 17 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	<白身魚, はくさい, だし昆布等> <小松菜, 人参, 大根, だし昆布, 片栗粉等>	りんご
4 25 (木)	パン粥 おろし煮 クタクタ煮	<人参, たまねぎ, じゃがいも, だし昆布等> <キャベツ, 片栗粉等>	ぶどう
5 19 (金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	<白身魚, 人参, だし昆布等> <さつまいも, 人参, はくさい, だし昆布, 片栗粉等>	なし
6 20 (土)	つぶし粥 つぶし煮 ぶどう	<たまねぎ, 人参, じゃがいも, だし昆布, 片栗粉等> <ぶどう>	りんご果汁
9 30 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	<じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等> <きゅうり, 片栗粉等>	みかん
10 24 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	<白身魚, たまねぎ, だし昆布等> <小松菜, 人参, じゃがいも, 片栗粉等>	りんご
12 26 (金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし ふと野菜の煮物	<茄子, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等> <焼ふ, 小松菜, だし昆布等>	かき
13 27 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 みかん	<豆腐, たまねぎ, 人参, チンゲンツアイ, だし昆布, 片栗粉等> <みかん>	りんご果汁
15 29 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	<大根, 人参, 焼ふ, だし昆布, 片栗粉等> <はくさい, ほうれん草, 片栗粉等>	なし
16 (火) 31 (水)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	<凍り豆腐, 人参, たまねぎ, じゃがいも, だし昆布, 片栗粉等> <切干し大根, 片栗粉等>	かき
18 (木)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮	<豆腐, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等> <きゅうり, 片栗粉等>	みかん
誕生会 11 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	<凍り豆腐, ほうれん草, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等> <キャベツ, 片栗粉等>	みかん

○上記以外にミルクがつきます。
○献立は諸事情により、変更することがあります。

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」～

お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、
ビタミン、ミネラルも含む主食となる食品です。
秋の味覚とあわせて、おいしいお米を味わい
ましょう。

