

平成30年

10月

きゅうしょくだより (離乳食 7~8カ月頃)

箕面市立保育所

		昼		3時
		献立名	主な食品	
1 22 (月)	おかゆ 豆腐の旨煮 野菜の旨煮		<豆腐, はくさい, 人参, 焼ふ等> <たまねぎ, きゅうり, だし昆布等>	なし トースト
2 23 (火)	おかゆ 炒め煮 柔か煮		<人参, たまねぎ, じゃがいも等> <キャベツ等>	みかん 卵ぬき蒸しパン
3 17 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮		<白身魚, はくさい, だし昆布等> <小松菜, 人参, 大根, だし昆布等>	りんご ゆでじゃが
4 25 (木)	食パン 旨煮 煮浸し		<鶏肉, 人参, たまねぎ, じゃがいも, だし昆布等> <キャベツ等>	ぶどう おじゃ
5 19 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 柔か煮		<白身魚, 人参, だし昆布等> <さつまいも, 人参, はくさい等>	なし 芋粥
6 20 (土)	おかゆ 旨煮 ぶどう		<鶏肉, たまねぎ, 人参, じゃがいも, だし昆布等> <ぶどう>	ドイツパン
9 30 (火)	おかゆ 野菜の旨煮 ふくめ煮		<じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布等> <きゅうり, だし昆布等>	みかん ラスク
10 24 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮		<白身魚, たまねぎ, だし昆布等> <小松菜, 人参, じゃがいも, だし昆布等>	りんご トースト
12 26 (金)	おかゆ 味噌煮 すまし汁		<茄子, たまねぎ, 人参, だし昆布, 味噌等> <焼ふ, 小松菜, だし昆布等>	かき スープ煮
13 27 (土)	おかゆ 野菜の旨煮 みかん		<豆腐, たまねぎ, 人参, チンゲンツアイ, だし昆布等> <みかん>	コッペパン
15 29 (月)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し		<焼ふ, 人参, 大根, だし昆布等> <はくさい, ほうれん草等>	なし だいこんのお焼き
16 (火) 31 (水)	おかゆ そばろ煮 煮浸し		<凍り豆腐, 人参, 鶏肉, たまねぎ, じゃがいも, 片栗粉等> <切干し大根等>	かき トースト
18 (木)	おかゆ 豆腐の旨煮 柔か煮		<豆腐, 人参, たまねぎ, だし昆布, 味噌, 片栗粉等> <きゅうり等>	みかん ジャムサンド
誕生会 11 (木)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し		<凍り豆腐, ほうれん草, 人参, たまねぎ, だし昆布等> <キャベツ等>	みかん かぼちゃ蒸しパン

○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。



ごはんマン