

平成30年
10月



きゅうしょくだより (離乳食 9~11ヵ月頃)

箕面市立保育所

| 献立名 | | 主な食品 | 3時 |
|------------------------|-------------------------|---|-----------------|
| 1 22 (月) | おかゆ 豆腐の旨煮 野菜の旨煮 | <豆腐, はくさい, 人参, 牛肉, 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 柔軟煮 | <豚肉, 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 おじや |
| 5 19 (金) | おかゆ 白身魚の煮付け 柔軟煮 | <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 旨煮 ふくめ煮 | <鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, 人参, 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, 豚肉, 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 旨煮 煮浸し | <豚肉, 焼ふ, 大根, 人参, 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 豆腐のそばろ煮 柔軟煮 | <豆腐, 人参, 豚ひき肉, たまねぎ, 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。

