


平成30年



10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 | |
| 1 22 (月) | 牛乳 | 軟飯 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 牛乳 |
| 2 23 (火) | 牛乳 | 軟飯 炒め煮 柔か煮 | <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 牛乳 |
| 3 17 (水) | 牛乳 | 軟飯 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 牛乳 |
| 4 25 (木) | 牛乳 | 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 牛乳 |
| 5 19 (金) | 牛乳 | 軟飯 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 羊粥 牛乳 |
| 6 20 (土) | 牛乳 | 軟飯 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 牛乳 |
| 9 30 (火) | 牛乳 | 軟飯 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 牛乳 |
| 10 24 (水) | 牛乳 | 軟飯 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 牛乳 |
| 12 26 (金) | 牛乳 | 軟飯 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 牛乳 |
| 13 27 (土) | 牛乳 | 軟飯 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 牛乳 |
| 15 29 (月) | 牛乳 | 軟飯 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 だいごんのお焼き 牛乳 |
| 16 (火) 31 (水) | 牛乳 | 軟飯 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 牛乳 |
| 18 (木) | 牛乳 | 軟飯 豆腐のそばろ煮 柔か煮  | <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 牛乳 |
| 誕生会 11 (木) | 牛乳 | 軟飯 ハンバーグ 煮浸し  | <牛ひき肉, 豚ひき肉, たまねぎ, 人参, じゃがいも, パン粉等><キャベツ等> | みかん かぼちゃ蒸しパン 牛乳 |

○献立は諸事情により、変更することがあります。

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