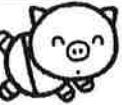


平成30年
7月

きゅうしょくだより（離乳食 12~18ヶ月頃）

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 おじや 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 卵ぬき蒸しパン 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><チングンツアイ等>	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 卵ぬき蒸しパン 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、野菜も十分に摂るということが必要です。



こはんマン