




令和元年 9月

きゅうしょくだより (離乳食 9~11か月)

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
2 30 (月)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚, 小松菜, だし昆布等 / 西洋かぼちゃ, 人参, たまねぎ, だし昆布等	巨峰 ジャムサンド
3 17 (火)	おかゆ 肉じゃが風 煮浸し 	米 / 鶏肉, じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布等 / キャベツ等	ピオーネ ゆでじゃが
4 18 (水)	おかゆ 豆腐の旨煮 旨煮	米 / 豆腐, 鶏肉, 人参, たまねぎ, だし昆布等 / 大根, だし昆布等	りんご さつまいものおやき
5 19 (木)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮びたし	米 / 白身魚, たまねぎ, だし昆布等 / ほうれん草, 大根, 人参等	なし そうめん汁
6 20 (金)	おかゆ 野菜の旨煮 野菜スープ	米 / 豚肉, 豆腐(絹), 人参, たまねぎ, 小松菜, だし昆布等 / キャベツ, だし昆布等	ピオーネ お好みおやき
7 21 (土)	おかゆ 旨煮 シャインマスカット	米 / たまねぎ, ほうれん草, 人参, 凍り豆腐, さつまいも等 / シャインマスカット	食パン
9 (月)	おかゆ トマト煮 煮浸し 	米 / 鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, 人参, トマトピューレ等 / 小松菜等	ピオーネ おじゃ
10 24 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉, 凍り豆腐, じゃがいも, たまねぎ, 人参, だし昆布等 / チンゲンツアイ, キャベツ等	巨峰 ふかしいも
11 25 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚, 大根, だし昆布等 / 大根, 人参, きゅうり, だし昆布等	なし だいこんのお焼き
13 27 (金)	おかゆ 炒め煮 レタスのスープ	米 / 豚ひき肉, 凍り豆腐, 茄子, 人参, たまねぎ, だし昆布等 / レタス, 焼ふ, だし昆布等	りんご スープ煮
14 28 (土)	おかゆ 旨煮 シャインマスカット	米 / 焼ふ, 豚肉, 豆腐(絹), たまねぎ, 人参, ほうれん草, だし昆布等 / シャインマスカット	トースト
26 (木)	おかゆ 旨煮 きざみ煮きゅうり	米 / 鶏肉, 茄子, 人参, たまねぎ, だし昆布等 / きゅうり, 片栗粉等	ピオーネ トースト
誕生会 12 (木)	おかゆ 野菜の旨煮 粉ふきいも 	米 / 豚ヒレ肉, 豆腐(絹), キャベツ, 人参, たまねぎ, だし昆布等 / じゃがいも	ピオーネ 卵ぬき蒸しパン

月平均栄養価 エネルギー 256kcal たんぱく質 9.1g 脂質 3.3g

○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。

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！」～匂と味わう「お米のごはん」～

「朝ごはん」は 今日のカになります。

とちとうさま!!

