



令和元年9月

きゅうしょくだより (離乳食 5~6か月)

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
2 30 (月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚, 小松菜, だし昆布, 片栗粉等 / 西洋かぼちゃ, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等	巨峰
3 17 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし きゃべつのクタクタ煮	米 / じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等 / キャベツ, 片栗粉等	ピオーネ
4 18 (水)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし おろし煮	米 / 豆腐, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等 / 大根, 片栗粉等	りんご
5 19 (木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	米 / 白身魚, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等 / ほうれん草, 大根, 人参, 片栗粉等	なし
6 20 (金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 豆腐(絹), 人参, たまねぎ, 小松菜, だし昆布, 片栗粉等 / キャベツ, 片栗粉等	ピオーネ
7 21 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 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, 片栗粉等 / シャインマスカット	りんご果汁
9 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等 / 小松菜, 片栗粉等	ピオーネ
10 24 (火)	つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 クタクタ煮	米 / 凍り豆腐, じゃがいも, たまねぎ, 人参, だし昆布, 片栗粉等 / チンゲンツアイ, キャベツ, 片栗粉等	巨峰
11 25 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚, 大根, だし昆布, 片栗粉等 / 大根, 人参, きゅうり, だし昆布, 片栗粉等	なし
13 27 (金)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 レタスのスープ	米 / 凍り豆腐, 茄子, 人参, たまねぎ, 片栗粉等 / レタス, 焼ふ, だし昆布, 片栗粉等	りんご
14 28 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 シャインマスカット	米 / 焼ふ, 豆腐(絹), たまねぎ, 人参, ほうれん草, だし昆布, 片栗粉等 / シャインマスカット	りんご果汁
26 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 茄子, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等 / きゅうり, 片栗粉等	ピオーネ
誕生会 12 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし マッシュポテト	米 / 豆腐(絹), キャベツ, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等 / じゃがいも等	ピオーネ



月平均栄養価 エネルギー 184kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.7g

○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」は今日の力になります。

ちゅうとうさま!!

