



きゅうしよくだより (離乳食 7~8か月)

令和元年 9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 野菜の旨煮 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 そうめんのクタクタ煮
6 20 (金)	おかゆ 野菜の旨煮 野菜スープ	米 / 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 おじや
10 24 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 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 柔らか煮 レタスのスープ	米 / 凍り豆腐,茄子,人参,たまねぎ等 / 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,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 / 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 245kcal たんぱく質 8.1g 脂質 2.9g

○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！」～旬と味わう「お米のごはん」～

「朝ごはん」は今日の力になります。

