



令和元年11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	
1 28 (金)	つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 つぶし煮	米 / 凍り豆腐,小松菜,人参,だし昆布,片栗粉等 / 大根,だし昆布,片栗粉等	かき
2 16 (土)	つぶし粥 つぶし煮 みかん	米 / 豆腐(絹),たまねぎ,人参,はくさい,ほうれん草,だし昆布,片栗粉等 / みかん	りんご果汁
5 19 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 / きゅうり,片栗粉等	なし
6 20 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚,はくさい,だし昆布等 / はくさい,人参,たまねぎ,切干し大根,だし昆布,片栗粉等	りんご
7 21 (木)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 いもと金時豆のマッシュ	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,はくさい,だし昆布,片栗粉等 / 金時豆,さつまいも等	みかん
8 (金)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし 野菜の煮つぶし	米 / 豆腐,だし昆布,片栗粉等 / はくさい,ほうれん草,人参,だし昆布,片栗粉等	かき
9 30 (土)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 りんご	米 / 凍り豆腐,人参,たまねぎ,さつまいも,片栗粉等 / りんご	りんご果汁
11 25 (月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜のクタクタ煮	米 / 白身魚,大根,だし昆布等 / 大根,たまねぎ,人参,片栗粉等	なし
12 26 (火)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 さつまいもの煮つぶし	米 / 豆腐,キャベツ,人参,たまねぎ,片栗粉等 / さつまいも等	みかん れんこんお焼き
13 27 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 大根,人参,小松菜,だし昆布,片栗粉等 / はくさい,片栗粉等	りんご
15 29 (金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布等 / じゃがいも,人参,たまねぎ,ほうれん草,片栗粉等	なし
18 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮	米 / 豆腐(絹),たまねぎ,人参,西洋かぼちゃ,だし昆布,片栗粉等 / 大根,片栗粉等	みかん
22 (金)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし 野菜の煮つぶし	米 / 豆腐,だし昆布,片栗粉等 / はくさい,ほうれん草,人参,だし昆布,片栗粉等	かき
誕生会 14 (木)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし ふと野菜の煮物	米 / 豆腐,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 / 焼ふ,キャベツ,だし昆布,片栗粉等	みかん

月平均栄養価 エネルギー 193kcal たんぱく質 6.0g 脂質 2.0g

○上記以外にミルクがつかます。

○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」～



☆「3つのアクション」は、元気に毎日を過ごすための、食事の基本です。