



令和元年 11月

きゅうしょくだより (離乳食 7~8か月)

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 28 (金)	おかゆ 高野豆腐のつぶし煮 味噌汁	米 / 凍り豆腐, 小松菜, 人参, 鶏ひき肉, だし昆布等 / 大根, だし昆布, 味噌等	かき だいこんのお焼き
2 16 (土)	おかゆ 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, だし昆布等 / みかん	ドイツパン
5 19 (火)	おかゆ 柔らか煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐, じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布等 / キャベツ等	なし おじゃ
6 20 (水)	芋粥 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米, さつまいも / 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, だし昆布等	りんご お好み焼き
7 21 (木)	おかゆ 柔らか煮 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 卵ぬき蒸しパン
8 (金)	おかゆ 豆腐の旨煮 野菜の旨煮	米 / 豆腐, だし昆布等 / はくさい, ほうれん草, 人参, だし昆布等	かき ふかしいも
9 30 (土)	おかゆ 柔らか煮 りんご	米 / 凍り豆腐, 人参, たまねぎ, さつまいも, だし昆布等 / りんご	コッペパン
11 25 (月)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	米 / 白身魚, 大根, だし昆布等 / 大根, たまねぎ, 人参等	なし ジャムサンド
12 26 (火)	おかゆ 旨煮 柔らか煮	米 / 豆腐, キャベツ, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等 / さつまいも等	みかん れんこんお焼き
13 27 (水)	おかゆ そぼろ煮 煮浸し	米 / 大根, 人参, 小松菜, 鶏ひき肉, だし昆布, 片栗粉等 / はくさい等	りんご スープ煮
15 29 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 旨煮	米 / 白身魚, たまねぎ, だし昆布等 / じゃがいも, たまねぎ, 人参, ほうれん草等	なし ドイツパン
18 (月)	おかゆ 旨煮 旨煮	米 / 豆腐(絹), たまねぎ, 人参, 西洋かぼちゃ, だし昆布等 / 大根等	みかん かぼちゃ蒸しパン
22 (金)	おかゆ 豆腐の旨煮 野菜の旨煮	米 / 豆腐, だし昆布等 / はくさい, ほうれん草, 人参, だし昆布等	かき ふかしいも
誕生会 14 (木)	おかゆ 豆腐の旨煮 ふの煮物	米 / 豆腐, 人参, たまねぎ, だし昆布等 / 焼ふ, キャベツ, だし昆布等	みかん にんじん蒸しパン

月平均栄養価 エネルギー 263kcal たんぱく質 8.3g 脂質 2.9g

○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 「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
3つのアクション 「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。