












令和元年 11月 きゅうしよくだより (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	
1 28 (金)	おかゆ 高野豆腐の旨煮 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 旨煮 みかん 	米 / 豆腐(絹),牛肉,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 旨煮 煮浸し 	米 / 牛肉,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 おじや
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 柔か煮 いもと金時豆のつぶし者	米 / 豚肉,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 旨煮 りんご	米 / 豚肉,凍り豆腐,たまねぎ,人参,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 柔か煮	米 / 豚肉,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 / 牛肉,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 270kcal たんぱく質 9.2g 脂質 3.2g

○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。



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。