



令和元年 11月

きゅうしょくだより (離乳食 12~18か月)

箕面市立保育所

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 28 (金)	牛乳	軟飯 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 牛乳
2 16 (土)	牛乳	軟飯 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 牛乳
5 19 (火)	牛乳	軟飯 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 おじゃ 牛乳
6 20 (水)	牛乳	芋ごはん 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米,さつまいも等 / 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 牛乳
7 21 (木)	牛乳	軟飯 柔か煮 いもと金時豆のつぶし煮	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 卵めき蒸しパン 牛乳
8 (金)	牛乳	軟飯 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 牛乳
9 30 (土)	牛乳	軟飯 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 牛乳
11 25 (月)	牛乳	軟飯 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 牛乳
12 26 (火)	牛乳	軟飯 旨煮 柔か煮	米 / 豚肉,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 牛乳
13 27 (水)	牛乳	軟飯 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 牛乳
15 29 (金)	牛乳	軟飯 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 牛乳
18 (月)	牛乳	のりごはん 旨煮 旨煮	米,焼きのり / 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 牛乳
22 (金)	牛乳	軟飯 豆腐の旨煮 野菜の旨煮	米 / 豆腐,だし昆布等 / はくさい,チンゲンツアイ,人参,だし昆布等	かき ふかしいも 牛乳
誕生会 14 (木)	牛乳	軟飯 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 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 451kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.6g

○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！」～匂と味わう「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。