



令和2年 1月 きゅうしょくだより (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	
4 18 (土)	おかゆ 野菜の旨煮 みかん 	米 / 鶏肉,凍り豆腐,たまねぎ,じゃがいも,人参,チンゲンツアイ,だし昆布等 / みかん	コッペパン 
6 20 (月)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉,豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布等 / はくさい,だし昆布等	りんご じゃがいもおやき
7 21 (火)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の味噌汁	米 / 白身魚,大根,だし昆布等 / 大根,人参,小松菜,だし昆布,味噌等	みかん おじゃ
8 22 (水)	おかゆ 味噌煮 きざみ煮きゅうり	米 / 大根,人参,はくさい,豚肉,(絹)豆腐,だし昆布,味噌等 / きゅうり,だし昆布,片栗粉等	りんご うどんの柔らか煮
10 24 (金)	おかゆ 豆腐の旨煮 野菜の味噌汁	米 / 豆腐,鶏肉,人参,たまねぎ,だし昆布等 / さつまいも,たまねぎ,だし昆布,味噌等	りんご トースト 
11 25 (土)	おかゆ 旨煮 みかん 	米 / 豚肉,凍り豆腐,たまねぎ,人参,さつまいも,切干し大根,だし昆布等 / みかん	ドイツパン
14 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 鶏肉,凍り豆腐,じゃがいも,かぶ,たまねぎ,人参,だし昆布等 / チンゲンツアイ,だし昆布等	みかん じゃがいものおやき
15 29 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,はくさい,だし昆布等 / かぶ,はくさい,たまねぎ,だし昆布等	みかん トースト 
16 30 (木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / たまねぎ,人参,切干し大根,牛肉,凍り豆腐,だし昆布等 / ほうれん草,だし昆布等	みかん トースト
17 31 (金)	おかゆ 高野豆腐の旨煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,大根,人参,だし昆布等 / キャベツ,だし昆布等	(17日)いちご (17日)やわらかすいとん汁 (31日)いちご (31日)ふかしもち
23 (木)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	米 / 白身魚,小松菜,だし昆布等 / はくさい,だし昆布等	みかん おじゃ
27 (月)	おかゆ 旨煮 煮浸し 	米 / 豚肉,凍り豆腐,焼ふ,大根,人参,だし昆布等 / はくさい,ほうれん草,だし昆布等	みかん ジャムサンド 
28 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 鶏肉,凍り豆腐,じゃがいも,かぶ,たまねぎ,人参,だし昆布等 / チンゲンツアイ,だし昆布等	りんご じゃがいものおやき
誕生会 9 (木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 鶏肉,凍り豆腐,たまねぎ,人参,キャベツ,だし昆布,片栗粉等 / 小松菜,だし昆布等	いちご 卵めき蒸しパン  

月平均栄養価 エネルギー 265kcal たんぱく質 9.1g 脂質 3.4g

○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。

