



令和2年2月 きゅうしょくだより (離乳食 5~6か月頃)

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 15 (土)	つぶし粥 野菜の煮つぶし はっさく	米 / 凍り豆腐, 人参, たまねぎ, じゃがいも, だし昆布, 片栗粉 / はっさく	りんご果汁
3 (月)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	米 / 豆腐, 大根, 人参, はくさい, だし昆布 / ほうれん草, だし昆布, 片栗粉	りんご
4 18 (火)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	米 / 白身魚, はくさい, だし昆布, 片栗粉 / たまねぎ, 人参, だし昆布, 片栗粉	みかん
5 19 (水)	つぶし粥 スープ煮 野菜の煮つぶし	米 / 凍り豆腐, たまねぎ, 人参, キャベツ, だし昆布, 片栗粉 / 大根, だし昆布, 片栗粉	いちご
7 21 (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 / はくさい, 人参, 大根, だし昆布, 片栗粉	ネーブルオレンジ
8 22 (土)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 いちご	米 / 凍り豆腐, たまねぎ, 人参, じゃがいも, チンゲンツアイ, だし昆布, 片栗粉 / 苺	りんご果汁
10 (月) 25 (火)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚, 大根, だし昆布 / ほうれん草, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉	いちご
12 26 (水)	つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 クタクタ煮	米 / 凍り豆腐, たまねぎ, 人参, 小松菜, だし昆布, 片栗粉 / キャベツ, だし昆布, 片栗粉	ぼんかん
13 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮 みかん	米 / 豆腐, 大根, 人参, はくさい, だし昆布, 片栗粉 / きゅうり, だし昆布, 片栗粉 / みかん	りんご果汁
14 28 (金)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮	米 / (絹)豆腐, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉 / キャベツ, だし昆布, 片栗粉	りんご
17 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし おろし煮	米 / 豆腐, じゃがいも, たまねぎ, 人参, だし昆布, 片栗粉 / 人参, 大根, だし昆布, 片栗粉	いよかん
20 (木)	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 / じゃがいも, たまねぎ, 人参, だし昆布, 片栗粉	いよかん
27 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮	米 / 豆腐, 大根, 人参, はくさい, だし昆布, 片栗粉 / きゅうり, だし昆布, 片栗粉	みかん
29 (土)	つぶし粥 野菜の煮つぶし みかん	米 / 凍り豆腐, たまねぎ, 人参, はくさい, 小松菜, だし昆布, 片栗粉 / みかん	りんご果汁
誕生会 6 (木)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮	米 / 豆腐, 人参, たまねぎ, じゃがいも, だし昆布, 片栗粉 / さつまいも, だし昆布, 片栗粉	いよかん

月平均栄養価 エネルギー 192kcal たんぱく質 6.8g 脂質 2.5g

○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。

