

令和2年3月

きゅうしょくだより (離乳食 12~18か月頃)

箕面市立保育所

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
2 16 (月)	牛乳	軟飯 煮魚 野菜の旨煮	米 / 白身魚,大根,だし昆布等 / 大根,人参,ほうれん草,だし昆布等	牛乳 清見オレンジ だいにんのお焼き
3 (火)	牛乳	軟飯 豆腐のそぼろ煮 煮浸し	米 / (絹)豆腐,人参,牛ひき肉,たまねぎ,だし昆布等 / キャベツ,だし昆布等	牛乳 いよかん いちご蒸しパン
4 18 (水)	牛乳	軟飯 すきやき風煮 煮浸し	米 / 牛肉,豆腐,人参,焼ふ,大根,たまねぎ,だし昆布等 / はくさい,だし昆布等	牛乳 はっさく トースト
6 (金)	牛乳	軟飯 旨煮 柔か煮	米 / 白身魚,キャベツ,人参,だし昆布等 / ほうれん草,じゃがいも,だし昆布等	牛乳 りんご おじや
7 21 (土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 清見オレンジ	米 / 鶏肉,凍り豆腐,小松菜,人参,大根,だし昆布等 / 清見オレンジ	牛乳 トースト
9 23 (月)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布等 / キャベツ,小松菜,たまねぎ,だし昆布等	牛乳 りんご おじや
11 25 (水)	牛乳	軟飯 豆腐のそぼろ煮 旨煮	米 / 豆腐,人参,キャベツ,鶏ひき肉,だし昆布,片栗粉等 / ほうれん草,だし昆布等	(11日)牛乳,いちご (11日)さつまいものおやき (25日)牛乳,甘夏みかん (25日)ジャムサンド
12 (木)	牛乳	軟飯 牛肉の旨煮 旨煮 デコポン	米 / 牛肉,凍り豆腐,人参,ほうれん草,切干し大根,だし昆布等 / はくさい,だし昆布等 / デコポン	牛乳 トースト
13 27 (金)	牛乳	軟飯 豆腐の旨煮 煮浸し	米 / 豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,ひじき,だし昆布等 / 小松菜等	牛乳 りんご トースト
14 28 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 はっさく	米 / 豚肉,(絹)豆腐,たまねぎ,人参,ほうれん草,だし昆布等 / はっさく	トースト 牛乳
17 31 (火)	牛乳	軟飯 ポークビーンズ風 柔か煮	米 / 豚肉,だいず,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布等 / はくさい等	牛乳 いよかん スティックポテト
19 (木)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,大根,だし昆布等 / はくさい,人参,大根,だし昆布等	牛乳 いちご 小豆粥
24 (火)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 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 / きゅうり,だし昆布等	牛乳 いちご 煮込みうどん
26 (木)	牛乳	軟飯 牛肉の旨煮 旨煮	米 / 牛肉,凍り豆腐,人参,ほうれん草,切干し大根,だし昆布等 / はくさい,だし昆布等	牛乳 デコポン トースト
30 (月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉,(絹)豆腐,キャベツ,人参,たまねぎ,だし昆布等 / チンゲンツアイ,だし昆布等	牛乳 いちご おじや
お別れ会 10 (火)	牛乳	軟飯 旨煮 おかか煮	米 / 豚ヒレ肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布等 / はくさい,ほうれん草,花かつお等	牛乳 みかん ジャムサンド
誕生会 5 (木)	牛乳	軟飯 高野豆腐のつぶし煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐,はくさい,人参,だし昆布等 / キャベツ,だし昆布等	牛乳 みかん スープ煮



月平均栄養価 エネルギー 449kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.1g

○献立は諸事情により、変更することがあります。