

令和2年 3月

きゅうしょくだより (離乳食 9~11か月頃)

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
2 16 (月)	おかゆ 白身魚の煮付け 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	清見オレンジ だいこんのお焼き
3 (火)	おかゆ 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	いよかん いちご蒸しパン
4 18 (水)	おかゆ 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	はっさく トースト
6 (金)	おかゆ 旨煮 柔らか煮	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	りんご おじや
7 21 (土)	おかゆ 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	トースト
9 23 (月)	おかゆ 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	りんご おじや
11 25 (水)	おかゆ 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)いちご (11日)さつまいものおやき (25日)甘夏みかん (25日)ジャムサンド
12 (木)	おかゆ 牛肉の旨煮 旨煮 デコボン	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 / デコボン	トースト
13 27 (金)	おかゆ 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	りんご トースト
14 28 (土)	おかゆ 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
17 31 (火)	おかゆ 旨煮 柔らか煮	米 / 豚肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布等 / はくさい,だし昆布等	いよかん スティックポテト
19 (木)	おかゆ 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	いちご 小豆粥
24 (火)	おかゆ 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	いちご 煮込みうどん
26 (木)	おかゆ 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	デコボン トースト
30 (月)	おかゆ 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	いちご おじや
お別れ会 10 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	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,だし昆布等	みかん ジャムサンド
誕生会 5 (木)	おかゆ 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	みかん スープ煮

月平均栄養価 エネルギー 270kcal たんぱく質 10.0g 脂質 3.9g

○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。

