



令和2年 4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	
1 (水)	弁当日		りんご果汁 トースト 
2 21 (木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉, 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	りんご じゃがいもおやき
3 17 (金)	おかゆ 新じゃがいものそぼろ煮 野菜の味噌汁	米 / 新じゃがいも, 人参, たまねぎ, 牛ひき肉, だし昆布等 / ほうれん草, 豆腐, だし昆布, 味噌等	いよかん ゆでじゃが 
4 18 (土)	おかゆ 旨煮 りんご	米 / 鶏肉, 凍り豆腐, 小松菜, 切干し大根, 人参, さつまいも, だし昆布等 / りんご	コッペパン 
6 (月)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚, だし昆布, はくさい等 / じゃがいも, 人参, ほうれん草, だし昆布等	いちご やわらかくずもち
7 (火)	おかゆ 旨煮 野菜の旨煮	米 / 鶏肉, 豆腐, じゃがいも, たまねぎ, 人参, だし昆布等 / 大根, だし昆布等	りんご おじや 
8 22 (水)	おかゆ 高野豆腐のつぶし煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐, 鶏ひき肉, たまねぎ, 人参, キャベツ, だし昆布等 / 小松菜, だし昆布等	サウスオレンジ おじや 
9 23 (木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 豚肉, 豆腐, たまねぎ, 人参, 大根, だし昆布等 / はくさい, だし昆布等	甘夏みかん ふかしいも
10 24 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	米 / 白身魚, たまねぎ, だし昆布等 / キャベツ, たまねぎ, 人参, だし昆布等	清見オレンジ ジャムサンド 
11 25 (土)	おかゆ 旨煮 いよかん	米 / 鶏肉, (絹)豆腐, たまねぎ, 人参, ほうれん草, だし昆布等 / 伊予かん	ドイツパン
13 27 (月)	おかゆ 高野豆腐の旨煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐, たまねぎ, 人参, 切干し大根, だし昆布等 / さつまいも, だし昆布等	サウスオレンジ 野菜の味噌汁
14 28 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 豚肉, 豆腐, じゃがいも, 大根, 人参, だし昆布等 / グリーンアスパラ, キャベツ, だし昆布等	いよかん おじや
15 (水) 30 (木)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	米 / 白身魚, だし昆布, たまねぎ等 / ほうれん草, 人参, だし昆布等	りんご さつまいものおやき 
20 (月)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚, だし昆布, はくさい等 / じゃがいも, 人参, ほうれん草, だし昆布等	いちご やわらかくずもち
誕生会 16 (木)	おかゆ 麩の煮物 煮浸し	米 / 焼ふ, 牛ひき肉, 豆腐, たまねぎ, 人参, だし昆布等 / キャベツ, だし昆布等	清見オレンジ 卵めき蒸しパン 

月平均栄養価 エネルギー 249kcal たんぱく質 8.4g 脂質 3.2g

○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。

