



きゅうしょくだより（離乳食 5～6か月）



令和2年 12月

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 15 (火)	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 等/ かぶ,人参,だし昆布,片栗粉 等	りんご
2 16 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / (絹)豆腐,人参,はくさい,だし昆布,片栗粉 等/ ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	かき
4 18 (金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	米 / 白身魚,大根,だし昆布 等/ じゃがいも,大根,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等	りんご
5 19 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 みかん	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,ほうれん草,人参,さつまいも,だし昆布,片栗粉 等/ みかん	りんご果汁
7 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 焼ふ,大根,人参,だし昆布,片栗粉 等/ はくさい,小松菜,だし昆布,片栗粉 等	りんご
8 22 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 豆腐,じゃがいも,大根,人参,だし昆布,片栗粉 等/ キャベツ,だし昆布,片栗粉 等	みかん
9 23 (水)	つぶし粥 スープ煮 つぶし煮	米 / 豆腐,はくさい,人参,ほうれん草,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等/ 大根,だし昆布 等	りんご
10 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / (絹)豆腐,たまねぎ,人参,じゃがいも,だし昆布,片栗粉 等/ 小松菜,だし昆布,片栗粉 等	かき
11 25 (金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚,はくさい,だし昆布 等/ はくさい,ほうれん草,人参,だし昆布,片栗粉 等	りんご
12 26 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 みかん	米 / 豆腐,たまねぎ,さつまいも,人参,だし昆布,片栗粉 等/ みかん	りんご果汁
14 28 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 柔か煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等/ 切干し大根,人参,だし昆布,片栗粉 等	みかん
17 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等/ 切干し大根,小松菜,だし昆布,片栗粉 等	みかん
21 (月)	つぶし粥 かぼちゃの煮つぶし クタクタ煮	米 / 焼ふ,かぼちゃ,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等 / はくさい,だし昆布,片栗粉 等	りんご
24 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,だし昆布,片栗粉 等/ キャベツ,だし昆布,片栗粉 等	みかん
誕生会 3 (木)	つぶし粥 煮つぶし つぶし煮	米 / 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,片栗粉 等	みかん

月平均栄養価

エネルギー 192kcal たんぱく質 6.0g 脂質 2.0g



○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。

