

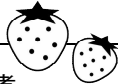
令和3年 2月



きゅうしょくだより（離乳食 12～18か月）



箕面市立保育所

| 日付                    | 10時 | 昼                                                                                                           |                                                           | 3時                                                                                                         |
|-----------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |     | 献立名                                                                                                         | 主な食品                                                      |                                                                                                            |
| 1<br>15<br>(月)        | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>ひじきの柔か煮                                                                                         | 米 / 鶏ひき肉、豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、だし<br>昆布 等 / ひじき、人参、大根、だし昆布 等   | いよかん<br>ふかしいも<br>牛乳<br> |
| 2<br>(火)              | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>柔か煮<br>        | 米 / 鶏肉、豆腐、大根、人参、はくさい、だし昆布 等 /<br>ほうれん草、だし昆布 等             | りんご<br>蒸しパン<br>牛乳                                                                                          |
| 3<br>17<br>(水)        | 牛乳  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>野菜の味噌汁                                                                                     | 米 / 白身魚、はくさい、だし昆布 等 / たまねぎ、人<br>参、だし昆布、味噌 等               | みかん<br>おやき<br>牛乳                                                                                           |
| 5<br>19<br>(金)        | 牛乳  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>野菜の旨煮                                                                                      | 米 / 白身魚、たまねぎ、だし昆布 等 / はくさい、人<br>参、大根、だし昆布 等               | みかん<br>だいこんのお焼き<br>牛乳                                                                                      |
| 6<br>20<br>(土)        | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>はっさく                                                                                            | 米 / 牛肉、凍り豆腐、人参、たまねぎ、じゃがいも、だし<br>昆布 等 / はっさく               | トースト<br>牛乳<br>          |
| 8<br>22<br>(月)        | 牛乳  | 軟飯<br>高野豆腐の旨煮<br>柔か煮<br>   | 米 / 凍り豆腐、たまねぎ、人参、小松菜、だし昆布 等 /<br>キャベツ、だし昆布 等              | ぽんかん<br>おじゃ<br>牛乳                                                                                          |
| 9<br>(火)<br>25<br>(木) | 牛乳  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>野菜の味噌汁                                                                                     | 米 / 白身魚、大根、だし昆布 等 / ほうれん草、人参、<br>たまねぎ、だし昆布、味噌 等           | いよかん<br>ジャムサンド<br>牛乳                                                                                       |
| 10<br>24<br>(水)       | 牛乳  | 軟飯<br>スープ煮<br>柔か煮                                                                                           | もち米、米 / 豚肉、凍り豆腐、たまねぎ、人参、キャベ<br>ツ、だし昆布 等 / 大根、だし昆布 等       | いちご<br>煮込みうどん<br>牛乳                                                                                        |
| 12<br>26<br>(金)       | 牛乳  | 軟飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>柔か煮<br> | 米 / 豚ひき肉、(絹)豆腐、人参、たまねぎ、だし昆布、<br>味噌、片栗粉 等 / キャベツ、だし昆布 等    | りんご<br>トースト<br>牛乳<br> |
| 13<br>27<br>(土)       | 牛乳  | 軟飯<br>野菜の旨煮<br>いちご                                                                                          | 米 / 鶏肉、凍り豆腐、たまねぎ、人参、じゃがいも、チン<br>ゲンツアイ、だし昆布 等 / 苺          | コッペパン<br>牛乳                                                                                                |
| 16<br>(火)             | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>煮浸し                                                                                             | 米 / 鶏肉、豆腐、大根、人参、はくさい、だし昆布 等 /<br>きゅうり、だし昆布 等              | みかん<br>おじゃ<br>牛乳<br>  |
| 18<br>(木)             | 牛乳  | 軟飯<br>豆腐の旨煮<br>野菜の旨煮                                                                                        | 米 / 豆腐、だし昆布 等 / じゃがいも、たまねぎ、人<br>参、だし昆布 等                  | いよかん<br>じゃがいものおやき<br>牛乳                                                                                    |
| 誕生会<br>4<br>(木)       | 牛乳  | 軟飯<br>ハンバーグ<br>味噌汁<br>   | 米 / 牛ひき肉、豆腐、たまねぎ、人参、じゃがいも 等 /<br>さつまいも、キャベツ、小松菜、だし昆布、味噌 等 | いよかん<br>にんじん蒸しパン<br>牛乳                                                                                     |



月平均栄養価

エネルギー 449kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.3g

○献立は諸事情により、変更することがあります。



## 箕面市がすすめる3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～  
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～  
「お米習慣！」～旬と味わう「お米ごはん」～

毎日を元気に過ごすためには、早寝早起きをして朝ごはんを食べる  
こと、1日3回バランスの良い食事をする事が大切です。

「お米のご飯」を中心に、肉や魚などの主菜、そして、体の調子を  
整える野菜もいっしょに食べて「バランスごはん」を目指しましょう。  
「3つのアクション」で元気いっぱいに過ごしましょう。