

令和3年 2月

きゅうしょくだより (離乳食 5~6か月)

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 15 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし おろし煮	米 / 豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / 人参,大根,だし昆布,片栗粉 等	いよかん
2 (火)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮 	米 / 豆腐,大根,人参,はくさい,だし昆布 等 / ほうれん草, だし昆布,片栗粉 等	りんご
3 17 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	米 / 白身魚,はくさい,だし昆布,片栗粉 等 / たまねぎ,人 参,だし昆布,片栗粉 等	みかん 
5 19 (金)	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 / はくさい,人参,大根, だし昆布,片栗粉 等	みかん
6 20 (土)	つぶし粥 野菜の煮つぶし はっさく	米 / 凍り豆腐,人参,たまねぎ,じゃがいも,だし昆布,片栗 粉 等 / はっさく	りんご果汁
8 22 (月)	つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 クタクタ煮 	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,小松菜,だし昆布,片栗粉 等 / キャベツ,だし昆布,片栗粉 等	ぼんかん 
9 (火) 25 (木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし 	米 / 白身魚,大根,だし昆布 等 / ほうれん草,人参,たま ねぎ,だし昆布,片栗粉 等	いよかん
10 24 (水)	つぶし粥 スープ煮 野菜の煮つぶし	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,キャベツ,だし昆布,片栗粉 等 / 大根,だし昆布,片栗粉 等	いちご 
12 26 (金)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮	米 / (絹)豆腐,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等 / キャ ベツ,だし昆布,片栗粉 等	りんご
13 27 (土)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 いちご 	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,じゃがいも,チンゲンツア イ,だし昆布,片栗粉 等 / 苺	りんご果汁
16 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮 	米 / 豆腐,大根,人参,はくさい,だし昆布,片栗粉 等 / きゅ うり,だし昆布,片栗粉 等	みかん 
18 (木)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし 野菜の煮つぶし	米 / 豆腐,だし昆布,片栗粉 等 / じゃがいも,たまねぎ,人 参,だし昆布,片栗粉 等	いよかん
誕生会 4 (木)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮	米 / 豆腐,たまねぎ,人参,じゃがいも,だし昆布,片栗粉 等 / さつまいも,キャベツ,小松菜,だし昆布,片栗粉 等	いよかん

月平均栄養価

エネルギー 196kcal たんぱく質 7.1g 脂質 2.7g

○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。

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のが大切です。

「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。