



きゅうしょくだより（離乳食 9～11か月）



令和3年 12月

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 15 (水)	おかゆ 白菜のスープ煮 煮浸し	米 / 鶏肉,凍り豆腐,はくさい,人参,ほうれん草,たまねぎ,だし 昆布 等 / 大根,きゅうり,だし昆布 等	みかん だいこんのお焼き
3 (金) 14 (火)	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 / 大根,人参,ほうれん草, だし昆布 等	(3日)りんご (3日)おじゃ (14日)りんご (14日)やわらかくずもち
4 18 (土)	おかゆ そぼろ煮 みかん 	米 / 鶏ひき肉,凍り豆腐,たまねぎ,ほうれん草,人参,さつま いも,だし昆布 等 / みかん	食パン 
6 20 (月)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 鶏肉,凍り豆腐,焼ふ,大根,人参,だし昆布 等 / はくさい, 小松菜,だし昆布 等	みかん れんこんお焼き
7 21 (火)	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 煮浸し	米 / 牛ひき肉,凍り豆腐,じゃがいも,大根,人参,だし昆布 等 / キャベツ,だし昆布 等	りんご コッペパン
8 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 柔か煮	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布 等 / じゃがいも,大根,人参, だし昆布 等	りんご さつまいものおやき
9 (木)	おかゆ 旨煮 煮浸し 	米 / 豚肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等 / 小松菜,かぶ,だし昆布 等	りんご ドイツパン
10 24 (金)	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 / じゃがいも,はくさい,人 参,だし昆布 等	(10日)りんご (10日)煮込みうどん (24日)りんご (24日)おじゃ
11 25 (土)	おかゆ 旨煮 みかん	米 / 鶏肉,凍り豆腐,さつまいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等 / みかん	コッペパン 
13 27 (月)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,だし昆布 等 / か ぶ,人参,だし昆布 等	りんご おじゃ
16 (木) 28 (火)	おかゆ 旨煮 柔か煮 	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等 / 切 干し大根,人参,だし昆布 等	(16日)みかん (16日)お好みおやき (28日)みかん (28日)じゃがいもおやき
17 (金)	おかゆ 旨煮 柔か煮	米 / 鶏肉,凍り豆腐,人参,大根,だし昆布 等 / はくさい,ほう れん草,だし昆布 等	りんご おじゃ
22 (水)	おかゆ かぼちゃの含め煮 煮浸し	米 / 鶏肉,凍り豆腐,かぼちゃ,人参,大根,たまねぎ,だし昆布 等 / はくさい,きゅうり,だし昆布 等	りんご さつまいものおやき
お楽しみ会 23 (木)	おかゆ 旨煮 煮浸し 	米 / ささ身,凍り豆腐,たまねぎ,チンゲンツアイ,だし昆布 等 / キャベツ,人参,だし昆布 等	みかん スイートポテト風
誕生会 2 (木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / (絹)豆腐,じゃがいも,ほうれん草,だし昆布 等 / キャベ ツ,小松菜,だし昆布 等	りんご 蒸しパン 



月平均栄養価

エネルギー 270kcal たんぱく質 8.8g 脂質 3.7g

○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。