

令和4年 1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	
4 18 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / はくさい,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	(4日)りんご (18日)いちご
5 19 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし つぶし煮 	米 / 凍り豆腐,大根,人参,だし昆布,片栗粉 等 / じゃがいも,だし昆布 等	りんご
6 20 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,大根,だし昆布,片栗粉 等 / きゅうり,人参,だし昆布,片栗粉 等	みかん
7 21 (金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	米 / 白身魚,小松菜,人参,だし昆布,片栗粉 等 / じゃがいも,はくさい,だし昆布 等	みかん 
8 22 (土)	つぶし粥 野菜の煮つぶし りんご	米 / 凍り豆腐,切干し大根,さつまいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / りんご	りんご果汁
11 25 (火)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし 	米 / 白身魚,はくさい,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等 / かぶ,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等	みかん
12 26 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,かぶ,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / 切干し大根,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	みかん
14 28 (金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚,小松菜,だし昆布 等 / じゃがいも,大根,人参,だし昆布,片栗粉 等	みかん 
15 29 (土)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 みかん	米 / (絹)豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,だし昆布,片栗粉 等 / みかん	りんご果汁
17 31 (月)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし 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,大根,人参,だし昆布,片栗粉 等	みかん
24 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,大根,人参,だし昆布,片栗粉 等 / 焼ふ,はくさい,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	りんご
27 (木)	つぶし粥 煮つぶし さつまいものマッシュ	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / さつまいも,だし昆布 等	いちご 
誕生会 13 (木)	つぶし粥 煮つぶし つぶし煮	米 / 人参,キャベツ,だし昆布,片栗粉 等 / (絹)豆腐,たまねぎ,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	りんご

月平均栄養価 エネルギー 190kcal たんぱく質 6.1g 脂質 2.2g

○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。

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「お米のごはん」～

年末年始に生活リズムが乱れてしまい、体がだるいということはありませんか。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。

今年も「3つのアクション」で元気いっぱいにご過ごししましょう。