

＊ きゅうしょくだより（離乳食 5～6か月） ＊

令和5年 1月

箕面市立保育所

| 日付 | 昼 | | 3時 |
|----------------------|--|--|---|
| | 献立名 | 主な食品 | |
| 1月4日(水) 1月26日(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,だし昆布,片栗粉 等/ はくさい,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等 | りんご |
| 1月5日(木) 1月19日(木) | 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 | みかん |
| 1月6日(金) 1月20日(金) | 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,キャベツ,だし昆布,片栗粉 等 | みかん |
| 1月7日(土) 1月21日(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,だし昆布,片栗粉 等/ みかん | りんご果汁  |
| 1月10日(火) 1月24日(火) | 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 |
| 1月11日(水) 1月25日(水) | 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 | りんご |
| 1月13日(金) 1月27日(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 |
| 1月14日(土) 1月28日(土) | つぶし粥 野菜の煮つぶし みかん | 米 / 凍り豆腐,切干し大根,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし 昆布,片栗粉 等/ みかん | りんご果汁  |
| 1月16日(月) | つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮 | 米 / 切干し大根,ほうれん草,人参,だし昆布,片栗粉 等/ (絹)豆腐,たまねぎ,キャベツ,だし昆布,片栗粉 等 | みかん |
| 1月17日(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/ 切干し大根,だし昆布,片栗粉 等 | みかん |
| 1月18日(水) | 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/ じゃが いも,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等 | みかん |
| 1月23日(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/ はくさい,ほ うれん草,だし昆布,片栗粉 等 | りんご  |
| 1月30日(月) | つぶし粥 煮つぶし マッシュポテト | 米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等/ じゃが いも,だし昆布 等 | りんご |
| 1月31日(火) | つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮 | 米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等/ じゃがいも,大 根,人参,だし昆布,片栗粉 等 | みかん |
| 誕生会 1月12日(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 177kcal たんぱく質 5.9g 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。

