



きゅうしょくだより (離乳食 5~6か月)



令和5年 10月

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
10月2日(月) 10月23日(月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし つぶし煮	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,片栗粉 等	りんご ☆ ☆
10月3日(火) 10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,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 ☆
10月4日(水) 10月18日(水)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮	米 / 豆腐,はくさい,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等/ きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	りんご
10月5日(木) 10月19日(木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,キャベツ,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等/ はくさい,人参,だし昆布,片栗粉 等	みかん
10月6日(金) 10月20日(金)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等/ きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	りんご
10月7日(土) 10月21日(土)	つぶし粥 クタクタ煮 みかん	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,ほうれん草,人参,だし昆布,片栗粉 等/ みかん	りんご果汁
10月10日(火) 10月24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,人参,だし昆布,片栗粉 等	りんご ☆ ☆
10月11日(水) 10月25日(水)	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,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等 / はくさい,だし昆布,片栗粉 等	りんご ☆
10月13日(金)	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/ さつまいも,たまねぎ,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	りんご
10月14日(土) 10月28日(土)	つぶし粥 野菜の旨煮 りんご	米 / (絹)豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等/ りんご	りんご果汁
10月16日(月) 10月30日(月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚,人参,だし昆布,片栗粉 等/ さつまいも,はくさい,だし昆布,片栗粉 等	りんご
10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,大根,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / キャベツ,だし昆布,片栗粉 等	りんご
10月27日(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 豆腐と野菜の煮つぶし	米 / 白身魚,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等/ (絹)豆腐,はくさい,人参,だし昆布,片栗粉 等	みかん ☆
10月31日(火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 煮つぶし	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等/ きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	みかん ☆ ☆
誕生会 10月12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/ キャベツ,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	みかん

月平均栄養価 エネルギー 165kcal たんぱく質 5.3g 脂質 1.9g



- 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。

