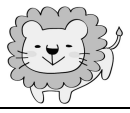
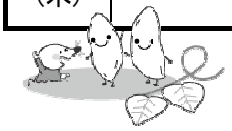
令和3年 11月　きゅうしょくだより（離乳食　5～6か月）　箕面市立保育所

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 野菜のクタクタ煮	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,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	りんご
2 16 （火）	つぶし粥 野菜の煮つぶし 柔か煮	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,大根,だし昆布,片栗粉 等 / じゃがいも,だし昆布 等	みかん
5 19 （金）	つぶし粥 豆腐と野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮	米 /（絹)豆腐,はくさい,人参,チンゲンツアイ,だし昆布,片栗粉 等 / 人参,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	りんご
6 20 （土）	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 みかん	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,さつまいも,だし昆布,片栗粉 等/ みかん	りんご果汁
8 22 （月）	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,はくさい,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等/ 大根,人参,小松菜,だし昆布,片栗粉 等	梨
9 （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,だし昆布 等/ じゃがいも,人参,たまねぎ,切干し大根,だし昆布,片栗粉 等	りんご
10 24 （水）	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 さつまいもの煮つぶし	米 /（絹)豆腐,キャベツ,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等/ さつまいも,だし昆布,片栗粉 等	りんご
11 25 （木）	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,はくさい,人参,だし昆布,片栗粉 等	みかん 
12 26 （金）	つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 つぶし煮	米 / 凍り豆腐,小松菜,人参,だし昆布,片栗粉 等/ 大根,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等	梨
13 27 （土）	つぶし粥 つぶし煮 りんご	米 /（絹)豆腐,切干し大根,たまねぎ,人参,はくさい,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等/ りんご	りんご果汁
17 （水） 29 （月）	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚,キャベツ,だし昆布,片栗粉 等/ じゃがいも,たまねぎ,人参,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	みかん
18 （木）	つぶし粥 旨煮 クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,はくさい,だし昆布,片栗粉 等/ キャベツ,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	りんご
30 （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,だし昆布 等/ じゃがいも,人参,たまねぎ,切干し大根,だし昆布,片栗粉 等	りんご
誕生会 4 （木）	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等/ 小松菜,キャベツ,だし昆布,片栗粉 等	みかん



月平均栄養価　エネルギー　189kcal　　たんぱく質　6.0g　　脂質　2.1g

〇上記以外にミルクがつきます。
〇献立は諸事情により、変更することがあります。