

令和2年 9月

きゅうしょくだより (離乳食 7~8か月)

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 15 (火)	おかゆ 豆腐の旨煮 旨煮	米 / (絹)豆腐,鶏肉,人参,たまねぎ,だし昆布等 / 大根, だし昆布等	りんご さつまいものおやき
2 16 (水)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布等 / キャベツ,だし昆布等	ピオーネ ジャムサンド
3 17 (木)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮びたし	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布等 / ほうれん草,大根, 人参,だし昆布等	梨 そうめんのクタクタ煮
4 18 (金)	おかゆ 野菜の旨煮 野菜スープ	米 / (絹)豆腐,人参,たまねぎ,小松菜,だし昆布等 / はく さい,だし昆布等	ピオーネ お好みおやき
5 19 (土)	おかゆ 旨煮 梨	米 / 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 / 梨	食パン
7 28 (月)	おかゆ トマト煮 煮びたし	米 / 鶏肉,(絹)豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,トマト ピューレ,だし昆布等 / 小松菜,だし昆布等	ピオーネ おじや
8 29 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布等 / チンゲンツアイ,キャベツ,だし昆布等	巨峰 ゆでじゃが
9 23 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,大根,だし昆布等 / 大根,人参,きゅうり,だし 昆布等	梨 だいこんのお焼き
11 25 (金)	おかゆ 柔らか煮 レタスのスープ	米 / 凍り豆腐,茄子,人参,たまねぎ,だし昆布等 / レタス, 焼ふ,だし昆布等	りんご スープ煮
12 26 (土)	おかゆ 旨煮 巨峰	米 / 焼ふ,(絹)豆腐,たまねぎ,人参,ほうれん草,だし昆布 等 / 巨峰	トースト
14 (月) 30 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,小松菜,だし昆布等 / かぼちゃ,人参,たま ねぎ,だし昆布等	梨 かぼちゃのおやき
24 (木)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	米 / 鶏肉,(絹)豆腐,茄子,人参,たまねぎ,だし昆布等 / きゅうり,だし昆布,片栗粉等	ピオーネ やわらかくずもち
誕生会 10 (木)	おかゆ 野菜の旨煮 粉ふきいも	米 / (絹)豆腐,キャベツ,人参,たまねぎ,だし昆布等 / じゃがいも	ピオーネ 蒸しパン

月平均栄養価 エネルギー 245kcal たんぱく質 8.2g 脂質 3.1g

○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」～



ごはんマン

朝ごはんには「脳」を目覚めさせるという大切な役割があります。「脳」は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーが少なくなっています。朝から元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートしましょう。