



令和元年 12月

きゅうしょくだより (離乳食 12~18か月)

箕面市立保育所

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
2 16 (月)	牛乳	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 煮浸し	米 / じゃがいも, 大根, 人参, 牛ひき肉, 豆腐, だし 昆布等 / キャベツ等	りんご だいこんのお焼き 牛乳
3 17 (火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚, たまねぎ, だし昆布等 / かぶ, 人 参, だし昆布等	(3日)なし (3日)おじや, 牛乳 (17日)なし (17日)やわらかくずもち, 牛乳
4 18 (水)	牛乳	軟飯 旨煮 柔らか煮	米 / 鶏肉, 豆腐(絹), 人参, はくさい, だし昆布等 / ほうれん草等	かき 煮込みうどん 牛乳
6 20 (金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 柔らか煮	米 / 白身魚, 大根, だし昆布等 / 大根, 人参, た まねぎ, じゃがいも等	りんご おじや 牛乳
7 21 (土)	牛乳	軟飯 そぼろ煮 みかん 	米 / たまねぎ, ほうれん草, 人参, 凍り豆腐, さつ まいも等 / みかん	食パン 牛乳 
9 (月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	米 / 豆腐, 豚肉, たまねぎ, 人参, じゃがいも, だし 昆布等 / 小松菜等	りんご おじや 牛乳
10 24 (火)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉, 凍り豆腐, たまねぎ, じゃがいも, 人参, だし昆布等 / 切干し大根等	かき ドイツパン 牛乳 
11 25 (水)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚, はくさい, だし昆布等 / はくさい, ほうれん草, 人参, だし昆布等	なし おじや 牛乳 
12 26 (木)	牛乳	軟飯 白菜のスープ煮 柔らか煮	米 / 鶏肉, 豆腐(絹), はくさい, 人参, チンゲンツ アイ, たまねぎ, だし昆布等 / 西洋かぼちゃ等	(12日)りんご (12日)ドイツパン, 牛乳 (26日)りんご (26日)ふかしもち, 牛乳
13 27 (金)	牛乳	軟飯 旨煮 柔らか煮 	米 / 豚肉, 凍り豆腐, じゃがいも, たまねぎ, 人参, だし昆布等 / 大根, きゅうり, だし昆布等	みかん ジャムサンド 牛乳 
14 28 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 みかん	米 / 鶏肉, 豆腐, たまねぎ, さつまいも, 人参, だし 昆布等 / みかん	コッペパン 牛乳 
19 (木)	牛乳	ケチャップライス ささみの天ぷら 煮浸し 野菜スープ	米, ブイヨン, たまねぎ, 人参, トマトケチャップ等 / ささ身, 小麦粉等 / キャベツ等 / チンゲンツ アイ, たまねぎ, だし昆布等	みかん スイートポテト風 牛乳
23 (月)	牛乳	軟飯 かぼちゃの含め煮 煮浸し	米 / 鶏肉, 豆腐(絹), 西洋かぼちゃ, 人参, たま ねぎ, だし昆布等 / はくさい等	りんご おじや 牛乳 
誕生会 5 (木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し 	米 / 凍り豆腐, たまねぎ, 人参, キャベツ, だし昆 布, 片栗粉等 / 小松菜等	みかん 卵ぬき蒸しパン 牛乳 



月平均栄養価 エネルギー 458kcal たんぱく質 16.7g 脂質 10.8g

○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

☆ごはんは、どんなおかずとも相性がよく、ごはんといろいろなおかずを組み合わせる「日本型食事」は、栄養的にも地産地消の観点からも優れています。地元で採れた四季折々の自然の恵みを味わいましょう。