



令和元年 12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	献立名	主な食品	3時
2 16 (月)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し	米 / じゃがいも,大根,人参,豆腐,だし昆布等 / キャベツ等	りんご だいこんのお焼き
3 17 (火)	おかゆ 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 (17日)なし (17日)やわらかくずもち
4 18 (水)	おかゆ 旨煮 柔か煮	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
6 20 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 柔か煮	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
7 21 (土)	おかゆ 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
9 (月)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 豆腐,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
10 24 (火)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し	米 / 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
11 25 (水)	おかゆ 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
12 26 (木)	おかゆ 白菜のスープ煮 柔か煮	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 (26日)りんご (26日)ふかしいも
13 27 (金)	おかゆ 旨煮 柔か煮	米 / 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	なし ジャムサンド
14 28 (土)	おかゆ 柔か煮 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
19 (木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / ささ身,たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,だし昆布等 / キャベツ等	みかん スイートポテト風
23 (月)	おかゆ 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
誕生会 5 (木)	おかゆ 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



月平均栄養価 エネルギー 269kcal たんぱく質 8.7g 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。