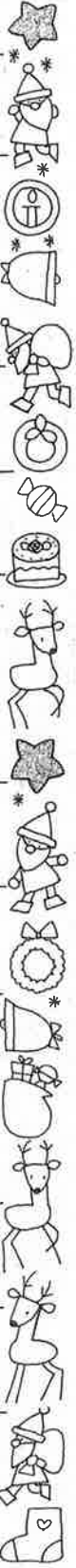




令和元年 12月 きゅうしょくだより (離乳食 9~11か月)

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
2 16 (月)	おかゆ 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
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
6 20 (金)	おかゆ 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
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, 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
10 24 (火)	おかゆ 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
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 (26日)りんご (26日)ふかしいも
13 27 (金)	おかゆ 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	なし ジャムサンド
14 28 (土)	おかゆ 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
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 277kcal たんぱく質 9.5g 脂質 3.5g

- 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。