



令和元年10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 (火) | つぶし粥 野菜の煮つぶし 煮つぶし | 米 / ジャがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉等 / きゅうり,だし昆布,片栗粉等 | みかん |
| 2 16 (水) | つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮 | 米 / 凍り豆腐,人参,たまねぎ,じゃがいも,だし昆布,片栗粉等 / 切干し大根,片栗粉等 | りんご |
| 4 18 (金) | つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし | 米 / 白身魚,人参,だし昆布等 / さつまいも,人参,はくさい,だし昆布,片栗粉等 | なし |
| 5 19 (土) | つぶし粥 野菜の旨煮 巨峰 | 米 / 豆腐(絹ごし),たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,だし昆布,片栗粉等 / 巨峰 | りんご果汁 |
| 7 21 (月) | つぶし粥 豆腐の煮つぶし 野菜の煮つぶし | 米 / 豆腐,はくさい,人参,焼ふ,だし昆布,片栗粉等 / きゅうり,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 | なし |
| 8 29 (火) | つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮 | 米 / 焼ふ,大根,人参,だし昆布,片栗粉等 / はくさい,ほうれん草,片栗粉等 | 巨峰 |
| 9 23 (水) | つぶし粥 野菜の煮つぶし 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,片栗粉等 | なし |
| 10(木) | つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の旨煮 | 米 / 白身魚,はくさい,だし昆布等 / 小松菜,人参,大根,だし昆布,片栗粉等 | りんご |
| 11 25 (金) | つぶし粥 野菜の煮つぶし ふと野菜の煮物 | 米 / 茄子,たまねぎ,人参,豆腐(絹ごし),だし昆布,片栗粉等 / 焼ふ,小松菜,だし昆布等 | かき |
| 12 26 (土) | つぶし粥 つぶし煮 みかん | 米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,じゃがいも,だし昆布,片栗粉等 / みかん | りんご果汁 |
| 17 31 (木) | つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮 | 米 / 豆腐(絹ごし),人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 / きゅうり,片栗粉等 | みかん |
| 24(木) | つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮 | 米 / 白身魚,はくさい,だし昆布,片栗粉等 / ブロッコリー,片栗粉等 | みかん |
| 28(月) | つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮 | 米 / 凍り豆腐,キャベツ,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 / 小松菜,片栗粉等 | 巨峰 |
| 30(水) | つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮 | 米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布等 / ジャがいも,人参,小松菜,片栗粉等 | なし |
| 誕生会 3 (木) | つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮 | 米 / 凍り豆腐,ほうれん草,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 / キャベツ,片栗粉等 | みかん |

月平均栄養価 エネルギー 185kcal たんぱく質 5.9g 脂質 2.0g

○上記以外にミルクがつかます。
○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」～

お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも含む主食となる食品です。秋の味覚とあわせて、おいしいお米を味わいましょう。