



令和元年 10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	献立名		3時
	献立名	主な食品	
1 15 (火)	おかゆ 旨煮 ふくめ煮	米 / 鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布等 / きゅうり,だし昆布等	みかん トースト
2 16 (水)	おかゆ そぼろ煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐,人参,鶏肉,たまねぎ,じゃがいも,片栗粉等 / 切干し大根等	りんご トースト
4 18 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 柔か煮	米 / 白身魚,人参,だし昆布等 / さつまいも,人参,はくさい等	なし 芋粥
5 19 (土)	おかゆ 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,だし昆布等 / 巨峰	コッペパン
7 21 (月)	おかゆ 豆腐の旨煮 野菜の旨煮	米 / 豆腐,はくさい,人参,牛肉,焼ふ等 / たまねぎ,きゅうり,だし昆布等	なし トースト
8 29 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 鶏肉,焼ふ,大根,人参,だし昆布等 / はくさい,ほうれん草等	巨峰 れんこんお焼き
9 23 (水)	おかゆ 炒め煮 柔か煮	米 / 豚肉,凍り豆腐,じゃがいも,人参,たまねぎ,出し汁等 / キャベツ等	なし ふかしいも
10(木)	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 / 小松菜,人参,大根,だし昆布等	りんご だいごんのお焼き
11 25 (金)	おかゆ 旨煮 すまし汁	米 / 茄子,たまねぎ,人参,豚肉,豆腐(絹ごし),だし昆布等 / 焼ふ,小松菜,だし昆布等	かき スープ煮
12 26 (土)	おかゆ 旨煮 みかん	米 / 鶏肉,凍り豆腐,たまねぎ,人参,じゃがいも,だし昆布等 / みかん	ドイツパン
17 31 (木)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 柔か煮	米 / 豆腐(絹ごし),人参,豚ひき肉,たまねぎ,片栗粉等 / きゅうり等	みかん ジャムサンド
24(木)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	米 / 白身魚,はくさい,だし昆布等 / ブロccoli等	みかん ゆでじゃが
28(月)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉,凍り豆腐,キャベツ,たまねぎ,人参,だし昆布,しょうゆ,三温糖 / 小松菜等	巨峰 おじゃ
30(水)	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 / じゃがいも,人参,小松菜,だし昆布等	なし 卵ぬき蒸しパン
誕生会 3 (木)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐,ほうれん草,人参,たまねぎ,だし昆布等 / キャベツ等	みかん かぼちゃ蒸しパン

月平均栄養価 エネルギー 267kcal たんぱく質 9.4g ・ 脂質 3.7g



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。