



| 10時 | | 昼 | | 3時 |
|-----------------------|---|--|--|--|
| | | 献立名 | 主な食品 | |
| 2 30 (月) | 牛乳 桃 | ごはん 焼き魚 炒めサラダ トマト味噌汁 | ＜カラスガレイ等＞＜ほうれん草, キャベツ, 人参等＞＜トマト＞＜じゃがいも, たまねぎ, 油揚げ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等＞ | 牛乳 くず餅 おしゃぶり昆布 |
| 3 (火) 26 (木) | 牛乳 おかき | ごはん 夏野菜のカレー 甘酢煮 | ＜牛肉, じゃがいも, かぼちゃ, たまねぎ, 人参, 茄子, さやいんげん, たまねぎ, にんにく, しょうが, カレー粉, トマトケチャップ, チャツネ, 上新粉等＞＜大根, きゅうり等＞ | (3日)牛乳, 巨峰 (3日)クラッカー (26日)牛乳, すいか (26日)クラッカー |
| 4 18 (水) | 牛乳 オレンジ | ごはん かぼちゃの含め煮 切干大根の味噌汁 | ＜かぼちゃ, 牛肉, 人参, たまねぎ, グリンピース (冷), さば節等＞＜切干し大根, 油揚げ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等＞ | (4日)牛乳, いもパン (4日)おしゃぶり昆布 (18日)牛乳, いもパン (18日)いりこ |
| 5 19 (木) | 牛乳 おかき | そぼろごはん 酢味噌煮 すまし汁 メロン | ＜米, 鶏ひき肉, しょうが, 人参, さやいんげん等＞＜きゅうり, わかめ, 味噌等＞＜小松菜, たまねぎ, 人参, さば節等＞＜メロン＞ | 牛乳 ピッツァ |
| 6 (金) | 牛乳 巨峰 | ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 炒めサラダ 味噌汁 | ＜ささ身, しょうが, 小麦粉, あおのり粉等＞＜キャベツ, きゅうり, 人参等＞＜大根, たまねぎ, わかめ, さば節, 味噌等＞ | 牛乳 フルーツゼリー |
| 7 21 (土) | 牛乳 せんべい | ピラフ 野菜スープ デラウェア | ＜米, たまねぎ, 人参, まぐろ (水煮), グリンピース (冷) 等＞＜じゃがいも, 人参, キャベツ, 鶏肉等＞＜デラウェア＞ | 牛乳 レーズンパン ぶどうゼリー |
| 9 23 (月) | 牛乳 巨峰 | ごはん マーボ茄子 春雨スープ 丸干し | ＜茄子, 豚ひき肉, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, 味噌, 片栗粉等＞＜はるさめ, 人参, 緑豆もやし, ほうれん草等＞＜丸干し＞ | 牛乳 ジャムクラッカー |
| 10 24 (火) | (10日)牛乳 (10日)オレンジ (24日)牛乳 (24日)りんご | ごはん タンドリーチキン 甘酢きゃべつ じゃがいもと玉ねぎのスープ | ＜鶏肉, ヨーグルト, にんにく, カレー粉, トマトケチャップ等＞＜キャベツ, 人参等＞＜じゃがいも, たまねぎ, オクラ, ベーコン等＞ | 牛乳 かるかん おしゃぶり昆布 |
| 11 25 (水) | 牛乳 デラウェア | ごはん 魚の味噌焼 なすとベーコンのソテー 豆腐のスープ | ＜さわら, 味噌等＞＜茄子, ベーコン, ピーマン, 人参等＞＜豆腐 (絹), たまねぎ, トマト, 葉ねぎ等＞ | 牛乳 枝豆の塩ゆで おかき |
| 13 27 (金) | 牛乳 おかき | 中華おこわ 春雨ソテー とうがんのスープ | ＜もち米, だし昆布, 人参, 豚肉, たけのこ (水煮), 干しいたけ等＞＜はるさめ, ロースハム, きゅうり, レタス等＞＜とうがん, 鶏肉, 片栗粉, オクラ, さば節等＞ | 牛乳 メロン パイ |
| 14 28 (土) | 牛乳 桃 | 切り干し大根ごはん 豚汁 | ＜米, 切干し大根, 油揚げ, 人参, さば節等＞＜豚肉, たまねぎ, 緑豆もやし, さつまいも, 葉ねぎ, さば節, 味噌等＞ | 牛乳 アップルパン みかんゼリー |
| 17 31 (火) | 牛乳 おかき | ごはん チンジャオロース 中華スープ 巨峰 | ＜牛肉, ピーマン, たけのこ (水煮), 人参等＞＜豆腐 (絹), 干しいたけ, チンゲンツアイ, たまねぎ等＞＜巨峰＞ | 牛乳 茹でとうもろこし ビスケット |
| 20 (金) | 牛乳 巨峰 | ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁 | ＜ぎんだら, だし昆布, しょうが等＞＜小松菜, 人参等＞＜油揚げ, たまねぎ, はくさい, 葉ねぎ, さば節, 味噌等＞ | 牛乳 ミニ冷麺 |
| 誕生会 12 (木) | 牛乳 | ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のソテー 味噌汁, 巨峰 | ＜米, ふりかけ＞＜鶏肉, 片栗粉等＞＜小松菜, キャベツ, 人参, ポンレスハム等＞＜大根, たまねぎ, わかめ, さば節, 味噌等＞＜巨峰＞ | 牛乳 かぼちゃ蒸パン いりこ |

○献立は諸事情により、変更することがあります。

「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
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」～



野菜には、人間の体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

特に緑黄色野菜にはプロビタミンAとよばれ、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。しかし、野菜ばかり摂取すればよいということではありません。栄養の基本となる炭水化物・たんぱく質・脂質を含む食品をバランスよく摂取した上で、野菜も十分に摂ることが必要です。

