

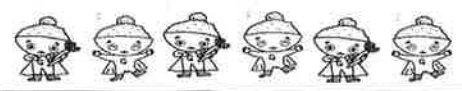
		昼		3時	
		献立名	主な食品		
2 30 (月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし		<白身魚, トマト, だし昆布等><キャベツ, 人参, たまねぎ, だし昆布等>	桃	 
3 (火) 26 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮		<かぼちゃ, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等><茄子, 片栗粉等>	(3日)巨峰 (26日)すいか	
4 18 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし ふと野菜の煮物		<かぼちゃ, たまねぎ, だし昆布等><焼ふ, 人参, だし昆布等>	サウスオレンジ	
5 19 (木)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし おろし煮きゅうり		<豆腐, 小松菜, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等><きゅうり, 片栗粉等>	りんご	
6 (金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし おろし煮きゅうり		<かぼちゃ, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等><きゅうり, 片栗粉等>	巨峰	 
7 21 (土)	つぶし粥 つぶし煮 りんご		<たまねぎ, 人参, じゃがいも, キャベツ, だし昆布, 片栗粉等><りんご>	りんご果汁	
9 23 (月)	つぶし粥 クタクタ煮 クタクタ煮		<茄子, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等><ほうれん草, 片栗粉等>	巨峰	
10 24 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 煮つぶし		<キャベツ, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等><じゃがいも等>	(10日)サウスオレンジ (24日)りんご	
11 25 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし		<白身魚, だし昆布等><茄子, たまねぎ, トマト, だし昆布, 片栗粉等>	りんご	
13 27 (金)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし 野菜の煮つぶし		<豆腐, だし昆布, 片栗粉等><レタス(玉ちしゃ), 人参, とうがん, だし昆布, 片栗粉等>	メロン	 
14 28 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 桃		<人参, たまねぎ, さつまいも, だし昆布, 片栗粉等><桃>	りんご果汁	
17 31 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮		<じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等><チンゲンツアイ, 片栗粉等>	巨峰	
20 (金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮		<白身魚, だし昆布等><小松菜, 人参, はくさい, 片栗粉等>	巨峰	
誕生会 12 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし おろし煮		<小松菜, 人参, キャベツ, だし昆布, 片栗粉等><大根, だし昆布, 片栗粉等>	巨峰	    

○上記以外にミルクがつけます。
○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。

