

		昼	3時
献立名		主な食品	
2 30 (月)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<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 やわらかくずもち
3 (火) 26 (木)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し	<かぼちゃ, 人参, たまねぎ, だし昆布等><茄子等>	(3日)巨峰 (3日)だいこんのお焼き (26日)すいか (26日)だいこんのお焼き
4 18 (水)	おかゆ かぼちゃの含め煮 味噌汁	<かぼちゃ, たまねぎ等><焼ふ, 人参, 切干し大根, だし昆布, 味噌等>	サウスオレンジ トースト
5 19 (木)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 きざみ煮きゅうり	<豆腐, 鶏ひき肉, 小松菜, たまねぎ, 片栗粉等><きゅうり, わかめ, 片栗粉等>	りんご おじや
6 (金)	おかゆ 野菜の旨煮 きざみ煮きゅうり	<ささ身, かぼちゃ, 人参, たまねぎ, だし昆布, 淡色辛味噌等><きゅうり, 片栗粉等>	巨峰 卵ぬき蒸しパン
7 21 (土)	おかゆ 旨煮 りんご	<鶏肉, たまねぎ, 人参, じゃがいも, キャベツ, だし昆布等><りんご>	ドイツパン
9 23 (月)	おかゆ 旨煮 煮浸し	<茄子, たまねぎ, 人参, だし昆布等><ほうれん草等>	巨峰 トースト
10 24 (火)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	<鶏肉, キャベツ, 人参, たまねぎ, だし昆布等><じゃがいも等>	(10日)サウスオレンジ (10日)蒸しパン (24日)りんご (24日)蒸しパン
11 25 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚, だし昆布等><茄子, たまねぎ, トマト, だし昆布等>	りんご さつまいものおやき
13 27 (金)	おかゆ 煮奴 とうがんのすまし汁	<豆腐, だし昆布等><とうがん, レタス, 人参, だし昆布等>	メロン 春雨スープ
14 28 (土)	おかゆ 柔らか煮 桃	<人参, たまねぎ, さつまいも, だし昆布等><桃>	コッペパン
17 31 (火)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し	<じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布等><チンゲンツアイ等>	巨峰 コーンスープ
20 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚, だし昆布等><小松菜, 人参, はくさい, だし昆布等>	巨峰 うどんの柔らか煮
誕生会 12 (木)	おかゆ 野菜の旨煮 きざみ煮	<鶏肉, 小松菜, 人参, キャベツ, だし昆布等><大根, だし昆布等>	巨峰 卵ぬき蒸しパン

○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。

「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。

