

		昼		3時
		献立名	主な食品	
1 22 (木)	つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 つぶし煮		<凍り豆腐, 小松菜, 人参, だし昆布, 片栗粉等><大根, だし昆布, 片栗粉等>	りんご
2 16 (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><はくさい, ほうれん草, 人参, だし昆布, 片栗粉等>	かき
5 19 (月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜のクタクタ煮		<白身魚, 大根, だし昆布等><大根, たまねぎ, 人参, 片栗粉等>	りんご
6 20 (火)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 さつまいもの煮つぶし		<キャベツ, 人参, たまねぎ, 片栗粉等><さつまいも等>	みかん
7 21 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮		<大根, 人参, 小松菜, だし昆布, 片栗粉等><はくさい, 片栗粉等>	かき
9 30 (金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし		<白身魚, はくさい, だし昆布等><はくさい, かぼちゃ, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等>	なし
10 24 (土)	つぶし粥 つぶし煮 みかんS		<たまねぎ, 人参, はくさい, ほうれん草, だし昆布, 片栗粉等><みかん>	りんご果汁
12 26 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮		<たまねぎ, 人参, じゃがいも, だし昆布, 片栗粉等><大根, 片栗粉等>	みかん
13 27 (火)	パン粥 野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮		<ドイツパン等><じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等><きゅうり, 片栗粉等>	なし
14 28 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし		<白身魚, はくさい, だし昆布等><じゃがいも, 人参, たまねぎ, ほうれん草, 片栗粉等>	りんご
15 29 (木)	つぶし粥 クタクタ煮 いもと金時豆のマッシュ		<たまねぎ, 人参, はくさい, だし昆布, 片栗粉等><金時豆(乾), さつまいも等>	洋なし
17 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 りんご		<人参, たまねぎ, さつまいも, だし昆布, 片栗粉等><りんご等>	りんご果汁
誕生会 8 (木)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし ふと野菜の煮物		<豆腐, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等><焼ふ, キャベツ, だし昆布, 片栗粉等>	みかん

○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。



☆「3つのアクション」は、元気に毎日を過ごすための、食事の基本で



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」～

