



		昼		3時
		献立名	主な食品	
1 22 (木)	おかゆ 高野豆腐の旨煮 味噌汁		<凍り豆腐, 小松菜, 人参, 鶏ひき肉, だし昆布等><大根, だし昆布, 味噌等>	りんご お好み焼き
2 16 (金)	おかゆ 豆腐の旨煮 野菜の旨煮		<豆腐, だし昆布等><はくさい, ほうれん草, 人参, だし昆布等>	かき ふかしいも
5 19 (月)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し		<白身魚, 大根, だし昆布等><大根, たまねぎ, 人参等>	りんご 煮込みうどん
6 20 (火)	おかゆ 旨煮 柔らか煮		<豚肉, キャベツ, 人参, たまねぎ, だし昆布, 片栗粉等><さつまいも等>	みかん れんこんお焼き
7 21 (水)	おかゆ そばろ煮 煮浸し		<大根, 人参, 小松菜, 鶏ひき肉, だし昆布, 片栗粉等><はくさい等>	かき だいこんのお焼き
9 30 (金)	芋粥 白身魚の煮付け 野菜の旨煮		<米, さつまいも等><白身魚, はくさい, だし昆布等><はくさい, かぼちゃ, たまねぎ, だし昆布等>	なし かぼちゃのおやき
10 24 (土)	おかゆ 旨煮 みかん		<凍り豆腐, 牛肉, たまねぎ, 人参, はくさい, ほうれん草, だし昆布等><みかん>	ドイツパン
12 26 (月)	おかゆ 旨煮 旨煮		<牛肉, たまねぎ, 人参, じゃがいも, だし昆布等><大根等>	みかん ジャムサンド
13 27 (火)	ドイツパン 旨煮 煮浸し		<ドイツパン><牛肉, じゃがいも, 人参, たまねぎ, だし昆布等><きゅうり等>	なし おじや
14 28 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 旨煮		<白身魚, はくさい, だし昆布等><じゃがいも, たまねぎ, 人参, ほうれん草等>	りんご ドイツパン
15 29 (木)	おかゆ 柔らか煮 いもと金時豆のつぶし煮		<豚肉, 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 卵ぬき蒸しパン
17 (土)	おかゆ 旨煮 りんご		<豚肉, たまねぎ, 人参, さつまいも, だし昆布等><りんご>	コッペパン
誕生会 8 (木)	おかゆ 豆腐の旨煮 ふの煮物		<豆腐, 人参, たまねぎ, だし昆布等><焼ふ, キャベツ, だし昆布等>	みかん にんじん蒸しパン

○上記以外にミルクがつきます。
○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、食事の基本です。



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」~

