

10時		昼		3時
		献立名	主な食品	
1 22 (木)	牛乳	軟飯 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 牛乳
2 16 (金)	牛乳	軟飯 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 牛乳
5 19 (月)	牛乳	軟飯 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 牛乳
6 20 (火)	牛乳	軟飯 旨煮 柔か煮	<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 牛乳
7 21 (水)	牛乳	軟飯 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 牛乳
9 30 (金)	牛乳	芋ごはん 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 牛乳
10 24 (土)	牛乳	軟飯 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 牛乳
12 26 (月)	牛乳	のりごはん 旨煮 旨煮	<米, 焼きのり><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 牛乳
13 27 (火)	牛乳	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 おじゃ 牛乳
14 28 (水)	牛乳	軟飯 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 牛乳
15 29 (木)	牛乳	軟飯 柔か煮 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 牛乳
17 (土)	牛乳	軟飯 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 牛乳
誕生会 8 (木)	牛乳	軟飯 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 牛乳

○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。



ごはんマン

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」～

