

		昼		3時
		献立名	主な食品	
1 (火) 30 (水)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮		<じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉等><チンゲンツアイ,キャベツ,片栗粉等>	サウスオレンジ
2 16 (水)	つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 クタクタ煮		<凍り豆腐,たまねぎ,人参,じゃがいも,だし昆布,片栗粉等><きゅうり,片栗粉等>	いちご 
7 21 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮		<キャベツ,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等><ほうれん草,じゃがいも,片栗粉等>	いちご
8 22 (火)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜のクタクタ煮		<白身魚,だし昆布等><人参,小松菜,たまねぎ,片栗粉等>	サウスオレンジ
9 23 (水)	パン粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮		<ドイツパン等><グリーンピース,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等><ほうれん草,片栗粉等>	清見オレンジ
11 25 (金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし ふと野菜の煮物		<大根,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等><焼ふ,ほうれん草,だし昆布,片栗粉等>	はっさく
12 26 (土)	つぶし粥 つぶし煮 清見オレンジ		<たまねぎ,人参,じゃがいも,キャベツ,だし昆布,片栗粉等><清見オレンジ>	りんご果汁
14 28 (月)	つぶし粥 つぶし煮 野菜の煮つぶし		<たまねぎ,人参,小松菜,だし昆布等><じゃがいも,だし昆布,片栗粉等>	サウスオレンジ
15 29 (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><大根,片栗粉等>	はっさく
17 31 (木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮 りんご		<白身魚,だし昆布等><小松菜,人参,たまねぎ,片栗粉等><りんご>	りんご果汁
18 (金)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし 野菜のクタクタ煮		<豆腐,だし昆布,片栗粉等><人参,キャベツ,たまねぎ,片栗粉等>	サウスオレンジ
19 (土)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 清見オレンジ		<たまねぎ,人参,はくさい,さつまいも,だし昆布等><清見オレンジ>	りんご果汁
24 (木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし		<白身魚,だし昆布等><大根,人参,キャベツ,だし昆布,片栗粉等>	りんご
誕生会 10 (木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮		<白身魚,だし昆布等><じゃがいも,人参,たまねぎ,片栗粉等>	サウスオレンジ

○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。

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」～



「お米習慣！」

～旬と味わう「お米のごはん」～

日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん必要な栄養素である炭水化物が多く含まれています。反対に脂肪は少なく、魚や肉、豆類他、野菜類との相性も良いので、バランスの良い食事が組み立てやすいのです。お米を中心とした日本型食生活は、日本人の健康・長寿のヒケツといわれています。

