

	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 (火) 30 (水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	<牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布等><チンゲンツアイ,キャベツ等>	サウスオレンジ ゆでじゃが 牛乳
2 16 (水)	牛乳	軟飯 高野豆腐のつぶし煮 煮浸し	<凍り豆腐,鶏肉,たまねぎ,人参,じゃがいも,だし昆布等><きゅうり等>	いちご 芋粥 
7 21 (月)	牛乳	軟飯 旨煮 すまし汁 	<豚肉,キャベツ,たまねぎ,人参,だし昆布等><ほうれん草,じゃがいも,だし昆布等>	いちご じゃがいものおやき 牛乳
8 22 (火)	牛乳	軟飯 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,たまねぎ等>	サウスオレンジ ふかしいも 牛乳
9 23 (水)	牛乳	ドイツパン 野菜の旨煮 旨煮	<ドイツパン><グリーンピース,鶏肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布等><ほうれん草,だし昆布等>	清見オレンジ おじや
11 25 (金)	牛乳	軟飯 旨煮 ふの煮物 	<豚肉,大根,たまねぎ,人参,だし昆布等><焼ふ,ほうれん草,だし昆布等>	はっさく 卵めき蒸しパン 牛乳
12 26 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 清見オレンジ 	<鶏肉,たまねぎ,人参,じゃがいも,キャベツ,だし昆布等><清見オレンジ>	コッペパン 牛乳 
14 28 (月)	牛乳	軟飯 旨煮 野菜の旨煮	<鶏肉,たまねぎ,人参,小松菜,だし昆布等><じゃがいも,だし昆布等>	サウスオレンジ おじや 牛乳
15 29 (火)	牛乳	軟飯 肉じゃが風 煮浸し	<豚肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布等><大根等>	はっさく にんじん蒸しパン 牛乳
17 31 (木)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の味噌汁 りんご	<白身魚,だし昆布等><小松菜,人参,たまねぎ,さば節,味噌等><りんご>	トースト 牛乳
18 (金)	牛乳	軟飯 豆腐の旨煮 野菜の旨煮 	<豆腐,だし昆布等><キャベツ,人参,たまねぎ等>	サウスオレンジ だいこんのお焼き 牛乳
19 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 清見オレンジ 	<豚肉,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>	ドイツパン 牛乳 
24 (木)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚,だし昆布等><大根,人参,キャベツ等>	りんご ジャムサンド 牛乳
誕生会 10 (木)	牛乳 	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の味噌汁	<白身魚,だし昆布等><じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,味噌等>	サウスオレンジ ジャムサンド 牛乳

○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。