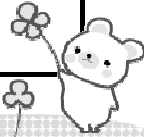


日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 15 (月)	おかゆ 旨煮 ひじきの柔らか煮	米 / 鶏ひき肉, 豆腐, じゃがいも, たまねぎ, 人参, だし昆布 等 / ひじき, 人参, 大根, だし昆布 等	いよかん ふかしもち
2 (火)	おかゆ 旨煮 柔らか煮	米 / 鶏肉, 豆腐, 大根, 人参, はくさい, だし昆布 等 / ほうれん草, だし昆布 等	りんご 蒸しパン 
3 17 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の味噌汁	米 / 白身魚, はくさい, だし昆布 等 / たまねぎ, 人参, だし昆布, 味噌 等	みかん おやき
5 19 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚, たまねぎ, だし昆布 等 / はくさい, 人参, 大根, だし昆布 等	みかん だいこんのお焼き
6 20 (土)	おかゆ 旨煮 はっさく 	米 / 凍り豆腐, 人参, たまねぎ, じゃがいも, だし昆布 等 / はっさく	トースト
8 22 (月)	おかゆ 高野豆腐のつぶし煮 柔らか煮	米 / 凍り豆腐, たまねぎ, 人参, 小松菜, だし昆布 等 / キャベツ, だし昆布 等	ぼんかん おじや
9 (火) 25 (木)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚, 大根, だし昆布 等 / ほうれん草, 人参, たまねぎ, だし昆布 等	いよかん ジャムサンド 
10 24 (水)	おかゆ スープ煮 柔らか煮	米 / 凍り豆腐, たまねぎ, 人参, キャベツ, だし昆布 等 / 大根, だし昆布 等	いちご 煮込みうどん
12 26 (金)	おかゆ 豆腐の旨煮 柔らか煮 	米 / (絹)豆腐, 人参, たまねぎ, だし昆布, 味噌, 片栗粉 等 / キャベツ, だし昆布 等	りんご トースト
13 27 (土)	おかゆ 野菜の旨煮 いちご	米 / 鶏肉, 凍り豆腐, たまねぎ, 人参, じゃがいも, チンゲンツアイ, だし昆布 等 / 苺	コッペパン
16 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 鶏肉, 豆腐, 大根, 人参, はくさい, だし昆布 等 / きゅうり, だし昆布 等	みかん おじや 
18 (木)	おかゆ 豆腐の旨煮 野菜の旨煮 	米 / 豆腐, だし昆布 等 / じゃがいも, たまねぎ, 人参, だし昆布 等	いよかん じゃがいものおやき
誕生会 4 (木)	おかゆ 豆腐の煮つぶし 味噌汁	米 / 豆腐, たまねぎ, 人参, じゃがいも, だし昆布 等 / さつまいも, キャベツ, 小松菜, だし昆布, 味噌 等	いよかん にんじん蒸しパン 



月平均栄養価

エネルギー 255kcal たんぱく質 9.2g 脂質 3.6g

○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「お米ごはん」～

毎日を元気に過ごすためには、早寝早起きをして朝ごはんを食べること、1日3回バランスの良い食事をするのが大切です。
「お米のご飯」を中心に、肉や魚などの主菜、そして、体の調子を整える野菜もいっしょに食べて「バランスごはん」を目指しましょう。

「3つのアクション」で元気いっぱいに過ごしましょう。