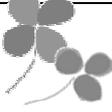
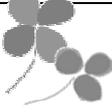
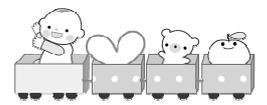


日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 15 (月)	おかゆ 旨煮 ひじきの柔らか煮	米 / 鶏ひき肉,豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等 / ひじき,人参,大根,だし昆布 等	いよかん ふかしいも
2 (火)	おかゆ 旨煮 柔らか煮 	米 / 鶏肉,豆腐,大根,人参,はくさい,だし昆布 等 / ほうれん草,だし昆布 等	りんご 蒸しパン
3 17 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の味噌汁	米 / 白身魚,はくさい,だし昆布 等 / たまねぎ,人参,だし昆布,味噌 等	みかん おやき 
5 19 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布 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 / 牛肉,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 高野豆腐の旨煮 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 おじゃ
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 / 豚肉,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 豆腐のそぼろ煮 柔らか煮	米 / 豚ひき肉,(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 おじゃ 
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 269kcal たんぱく質 10.0g 脂質 3.9g

○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」で元気いっぱいにご過ごしませう。