

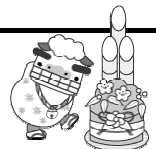
日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
4 18 (火)	牛乳	軟飯 旨煮 煮、浸し	米 / 牛肉、凍り豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、だし 昆布 等 / はくさい、きゅうり、だし昆布 等	(4日)りんご、牛乳 (4日)おじや (18日)いちご、牛乳 (18日)スープ煮
5 19 (水)	牛乳	軟飯 味噌煮 きざみ煮	米 / 豚肉、凍り豆腐、大根、人参、だし昆布、味噌 等 / じゃがいも、だし昆布 等	りんご れんこんお焼き 牛乳
6 20 (木)	牛乳	軟飯 豆腐の旨煮 煮、浸し	米 / 豚肉、凍り豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、大 根、だし昆布 等 / きゅうり、人参、だし昆布 等	みかん 煮込みうどん 牛乳
7 21 (金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	米 / 白身魚、小松菜、人参、だし昆布 等 / じゃがい も、はくさい、だし昆布、味噌 等	(7日)みかん、牛乳 (7日)七草粥 (21日)みかん、牛乳 (21日)おじや
8 22 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	米 / 豚肉、凍り豆腐、切干し大根、さつまいも、たまね ぎ、人参、だし昆布 等 / りんご	ドイツパン 牛乳
11 25 (火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	米 / 白身魚、はくさい、きゅうり、だし昆布 等 / かぶ、 人参、たまねぎ、だし昆布、味噌 等	みかん おじや 牛乳
12 26 (水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮、浸し	米 / 鶏肉、凍り豆腐、じゃがいも、かぶ、たまねぎ、人 参、だし昆布 等 / 切干し大根、きゅうり、だし昆布 等	みかん さつまいものおやき 牛乳
14 28 (金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の味噌汁	米 / 白身魚、小松菜、だし昆布 等 / じゃがいも、大 根、人参、だし昆布、味噌 等	みかん 食パン 牛乳
15 29 (土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 みかん	米 / 鶏肉、(絹)豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、チン ゲンツアイ、だし昆布 等 / みかん	コッペパン 牛乳
17 31 (月)	牛乳	軟飯 豆腐のそぼろ煮 味噌汁	米 / 鶏ひき肉、(絹)豆腐、人参、はくさい、だし昆布、片 栗粉 等 / ほうれん草、大根、人参、だし昆布、味噌 等	みかん じゃがいものおやき 牛乳
24 (月)	牛乳	軟飯 旨煮 味噌汁	米 / 豚肉、凍り豆腐、大根、人参、だし昆布 等 / 焼ふ、 はくさい、ほうれん草、だし昆布、味噌 等	りんご だいこんのお焼き 牛乳
27 (木)	牛乳	鮭ごはん 旨煮 野菜の味噌汁	米、塩ざけ / 鶏肉、凍り豆腐、たまねぎ、人参、だし昆 布 等 / さつまいも、たまねぎ、だし昆布、味噌 等	いちご おじや 牛乳
誕生会 13 (木)	牛乳	のりごはん 旨煮 味噌汁	米、きざみのり / 鶏肉、人参、キャベツ、だし昆布 等 / (絹)豆腐、たまねぎ、ほうれん草、だし昆布、味噌 等	りんご 蒸しパン 牛乳



月平均栄養価

エネルギー 470kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.4g

○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」～

年末年始に生活リズムが乱れてしまい、体がだるいということはありませんか。
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。

今年も「3つのアクション」で元気いっぱいに過ごしましょう。