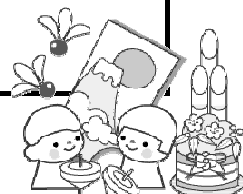


日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
4 18 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等/ はくさい,きゅうり,だし昆布 等	(4日)りんご (4日)おじゃ (18日)いちご (18日)スープ煮
5 19 (水)	おかゆ 味噌煮 きざみ煮	米 / 凍り豆腐,大根,人参,だし昆布,味噌 等/ じゃがい も,だし昆布 等	りんご れんこんお焼き
6 20 (木)	おかゆ 豆腐の旨煮 煮浸し	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,大根,だし昆布 等/ きゅうり,人参,だし昆布 等	みかん 煮込みうどん
7 21 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 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	みかん おじゃ
8 22 (土)	おかゆ 野菜の旨煮 りんご	米 / 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
11 25 (火)	おかゆ 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 おじゃ
12 26 (水)	おかゆ 野菜の旨煮 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
14 28 (金)	おかゆ 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
15 29 (土)	おかゆ 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
17 31 (月)	おかゆ 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
24 (月)	おかゆ 野菜の旨煮 味噌汁	米 / 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
27 (木)	おかゆ 旨煮 野菜の味噌汁	米 / 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 おじゃ
誕生会 13 (木)	おかゆ 旨煮 味噌汁	米 / 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

月平均栄養価 エネルギー 262kcal たんぱく質 8.8g 脂質 3.3g

○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」～

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事が大切です。

「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。