

| 日付               | 昼                        |   | 3時  |
|------------------|--------------------------|---|---|
|                  | 献立名                      | 主な食品  |   |
| 4<br>18<br>(火)   | おかゆ<br>旨煮<br>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/<br>はくさい,きゅうり,だし昆布 等       | (4日)りんご<br>(4日)おじゃ<br>(18日)いちご<br>(18日)スープ煮 |
| 5<br>19<br>(水)   | おかゆ<br>味噌煮<br>きざみ煮       | 米 / 豚肉,凍り豆腐,大根,人参,だし昆布,味噌 等/<br>じゃがいも,だし昆布 等                | りんご<br>れんこんお焼き                              |
| 6<br>20<br>(木)   | おかゆ<br>豆腐の旨煮<br>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/<br>きゅうり,人参,だし昆布 等      | みかん<br>煮込みうどん                               |
| 7<br>21<br>(金)   | おかゆ<br>白身魚の煮付け<br>味噌汁    | 米 / 白身魚,小松菜,人参,だし昆布 等/<br>じゃがいも,はくさい,だし昆布,味噌 等              | みかん<br>おじゃ                                  |
| 8<br>22<br>(土)   | おかゆ<br>旨煮<br>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,<br>だし昆布 等/<br>りんご          | ドイツパン                                       |
| 11<br>25<br>(火)  | おかゆ<br>白身魚の煮付け<br>味噌汁    | 米 / 白身魚,はくさい,きゅうり,だし昆布 等/<br>かぶ,人参,たまねぎ,だし昆布,味噌 等           | みかん<br>おじゃ                                  |
| 12<br>26<br>(水)  | おかゆ<br>旨煮<br>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/<br>切干し大根,きゅうり,だし昆布 等   | みかん<br>さつまいものおやき                            |
| 14<br>28<br>(金)  | おかゆ<br>白身魚の煮付け<br>野菜の味噌汁 | 米 / 白身魚,小松菜,だし昆布 等/<br>じゃがいも,大根,人参,だし昆布,味噌 等                | みかん<br>食パン                                  |
| 15<br>29<br>(土)  | おかゆ<br>野菜の旨煮<br>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,<br>だし昆布 等/<br>みかん       | コッペパン                                       |
| 17<br>31<br>(月)  | おかゆ<br>豆腐のそぼろ煮<br>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/<br>ほうれん草,大根,人参,だし昆布,味噌 等 | みかん<br>じゃがいものおやき                            |
| 24<br>(月)        | おかゆ<br>旨煮<br>味噌汁         | 米 / 豚肉,凍り豆腐,大根,人参,だし昆布 等/<br>焼ふ,はくさい,ほうれん草,だし昆布,味噌 等        | りんご<br>だいこんのお焼き                             |
| 27<br>(木)        | おかゆ<br>旨煮<br>野菜の味噌汁      | 米 / 鶏肉,凍り豆腐,たまねぎ,人参,だし昆布 等/<br>さつまいも,たまねぎ,だし昆布,味噌 等         | いちご<br>おじゃ                                  |
| 誕生会<br>13<br>(木) | おかゆ<br>旨煮<br>味噌汁         | 米 / 鶏肉,人参,キャベツ,だし昆布 等/<br>(絹)豆腐,たまねぎ,ほうれん草,だし昆布,味噌 等        | りんご<br>蒸しパン                                 |

月平均栄養価 エネルギー 277kcal たんぱく質 9.5g 脂質 3.8g

○上記以外にミルクがつかます。  
○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

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」で元気いっぱいにご過ごしましょう。

「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」～