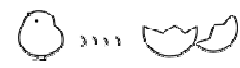
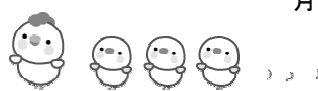


日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
4月1日(土)	りんご果汁	弁当日 		食パン 牛乳
4月3日(月) 4月17日(月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし 昆布 等 / はくさい,きゅうり,だし昆布 等	りんご じゃがいもおやき 牛乳
4月4日(火) 4月18日(火)	牛乳	軟飯 旨煮 味噌汁	米 / 牛肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし 昆布 等 / キャベツ,たまねぎ,ほうれん草,だし昆布, 味噌 等	りんご おじや
4月5日(水) 4月19日(水)	牛乳	軟飯 豆腐の旨煮 煮浸し	米 / (絹)豆腐,人参,ほうれん草,だし昆布 等 / キャ ベツ,小松菜,だし昆布 等	サウスオレンジ お好みおやき 牛乳
4月6日(木) 4月20日(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し 	米 / 鶏肉,豆腐,たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,だし 昆布 等 / キャベツ,きゅうり,だし昆布 等	りんご 食パン 牛乳
4月7日(金) 4月21日(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	米 / 白身魚,ほうれん草,だし昆布 等 / 大根,人参, たまねぎ,だし昆布,味噌 等	りんご やわらかにんじんずもち 牛乳
4月8日(土) 4月22日(土)	牛乳	軟飯 旨煮 甘夏みかん	米 / 鶏肉,凍り豆腐,さつまいも,人参,切干し大根, だし昆布 等 / 甘夏みかん	コッペパン 牛乳
4月10日(月) 4月24日(月)	牛乳	軟飯 新じゃがいものそぼろ煮 野菜の味噌汁	米 / 牛ひき肉,新じゃがいも,人参,たまねぎ,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 ゆでじゃが 牛乳 
4月11日(火) 4月25日(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布 等 / じゃがいも,人 参,たまねぎ,ほうれん草,だし昆布,味噌 等	はっさく おじや
4月12日(水) 4月26日(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し 	米 / 豚肉,凍り豆腐,じゃがいも,大根,人参,たまね ぎ,だし昆布 等 / グリーンアスパラ,キャベツ,だし昆 布 等	いよかん だいこんのお焼き 牛乳
4月14日(金) 4月28日(金)	牛乳	軟飯 旨煮 味噌汁	米 / 鶏肉,凍り豆腐,じゃがいも,人参,きゅうり,だし 昆布 等 / さつまいも,たまねぎ,だし昆布,味噌 等	デコポン おじや
4月15日(土)	牛乳	軟飯 旨煮 清見オレンジ	米 / 豚肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,ほう れん草,だし昆布 等 / 清見オレンジ	ドイツパン 牛乳
4月27日(木)	牛乳	軟飯 旨煮 ふの煮物	米 / 豚肉,凍り豆腐,大根,たまねぎ,人参,だし昆布, 味噌 等 / 焼ふ,じゃがいも,ほうれん草,だし昆布 等	清見オレンジ おやき 牛乳 
誕生会 4月13日(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し 	米 / 焼ふ,豚ひき肉,豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人 参,だし昆布 等 / キャベツ,だし昆布 等	清見オレンジ 蒸しパン 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 410kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.2g

◎献立は諸事情により、変更することがあります。



箕面市の食育について

市では、次の『3つのアクション』を中心に食育をすすめています。

- ①「朝食宣言！」毎日食べます「朝ごはん」
- ②「食は健康！」野菜たっぷり「バランスごはん」
- ③「お米習慣！」旬と味わう「お米のごはん」

*みんなで取り組む、この『3つのアクション』
についても掲載していきます。



ごはんマン