

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
4月1日(土)	弁当日 		りんご果汁
4月3日(月) 4月17日(月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / はくさい,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	りんご
4月4日(火) 4月18日(火)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / キャベツ,たまねぎ,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	りんご 
4月5日(水) 4月19日(水)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	米 / (絹)豆腐,人参,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等 / キャベツ,だし昆布,片栗粉 等	サウスオレンジ
4月6日(木) 4月20日(木)	つぶし粥 煮つぶし 野菜のクタクタ煮 	米 / 豆腐,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / キャベツ,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等	りんご
4月7日(金) 4月21日(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜のクタクタ煮	米 / 白身魚,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等 / 大根,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等	りんご 
4月8日(土) 4月22日(土)	つぶし粥 旨煮 甘夏みかん	米 / 凍り豆腐,さつまいも,人参,切干し大根,だし昆布,片栗粉 等 / 甘夏みかん	りんご果汁
4月10日(月) 4月24日(月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 新じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等 / (絹)豆腐,たまねぎ,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	りんご
4月11日(火) 4月25日(火)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし 	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等 / じゃがいも,人参,たまねぎ,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	はっさく
4月12日(水) 4月26日(水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,大根,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等 / キャベツ,だし昆布,片栗粉 等	いよかん
4月14日(金) 4月28日(金)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,人参,きゅうり,だし昆布,片栗粉 等 / さつまいも,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 等	デコポン
4月15日(土)	つぶし粥 クタクタ煮 清見オレンジ	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等 / 清見オレンジ	りんご果汁 
4月27日(木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし つぶし煮 	米 / 凍り豆腐,大根,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / じゃがいも,ほうれん草,だし昆布,片栗粉 等	清見オレンジ
誕生会 4月13日(木)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	米 / 豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 等 / キャベツ,だし昆布,片栗粉 等	清見オレンジ

月平均栄養価 エネルギー 163kcal たんぱく質 5.0g 脂質 1.7g

○上記以外にミルクが付きます。

○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。

