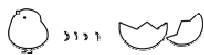


| 日付 | 昼 | | 3時 |
|----------------------|---|---|---|
| | 献立名 | 主な食品 | |
| 4月1日(土) | 弁当日  | | りんご果汁 食パン |
| 4月3日(月) 4月17日(月) | おかゆ 旨煮 煮浸し | 米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等/ はくさい,きゅうり,だし昆布 等 | りんご じゃがいもおやき |
| 4月4日(火) 4月18日(火) | おかゆ 旨煮 味噌汁 | 米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布 等/ キャベツ,たまねぎ,ほうれん草,だし昆布,味噌 等 | りんご おじや |
| 4月5日(水) 4月19日(水) | おかゆ つぶし煮 煮浸し  | 米 / (絹)豆腐,人参,ほうれん草,だし昆布 等/ キャベツ, だし昆布 等 | サウスオレンジ お好みおやき |
| 4月6日(木) 4月20日(木) | おかゆ 旨煮 煮浸し | 米 / 鶏肉,豆腐,たまねぎ,人参,だし昆布 等/ キャベツ, きゅうり,だし昆布 等 | りんご 食パン |
| 4月7日(金) 4月21日(金) | おかゆ 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 やわらかにんじんくずもち |
| 4月8日(土) 4月22日(土) | おかゆ 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  |
| 4月10日(月) 4月24日(月) | おかゆ 野菜の旨煮 野菜の味噌汁 | 米 / 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 |
| 4月11日(火) 4月25日(火) | おかゆ 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) | おかゆ 旨煮 煮浸し | 米 / 凍り豆腐,じゃがいも,大根,人参,たまねぎ,だし昆布 等/ キャベツ,だし昆布 等 | いよかん だいこんのお焼き |
| 4月14日(金) 4月28日(金) | おかゆ 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 | デコボン おじや  |
| 4月15日(土) | おかゆ 旨煮 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 等/ 清見オレンジ | ドイツパン |
| 4月27日(木) | おかゆ 旨煮 さざみ煮 | 米 / 凍り豆腐,大根,たまねぎ,人参,だし昆布,味噌 等/ じゃがいも,ほうれん草,だし昆布 等 | 清見オレンジ おやき |
| 誕生会 4月13日(木) | おかゆ 豆腐の旨煮 煮浸し  | 米 / 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 |

月平均栄養価 エネルギー 225kcal たんぱく質 7.1g 脂質 2.6g

○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！」匂と味わう「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