



日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
4月1日(土)	せんべい りんご果汁	弁当日 		牛乳 せんべい ミニゼリー
4月3日(月) 4月17日(月)	牛乳 せんべい	ハヤシライス はくさいの炒め漬け	米、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、 ブイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、上新粉 等/ はくさい、きゅうり 等	牛乳 りんご おかき
4月4日(火) 4月18日(火)	牛乳 りんご	ごはん 肉じゃが 味噌汁	米 / 牛肉、しらたき、じゃがいも、人参、たまねぎ、グリーン ピース(冷)、さば節 等 / 油揚げ、キャベツ、ほうれん草、 さば節、味噌 等	牛乳 ひじきごはん
4月5日(水) 4月19日(水)	牛乳 せんべい	そぼろごはん 野菜のソテー 味噌汁	米、まぐろ(水煮)、しょうが、人参、コーン(冷)、ほうれん草 等 / ベーコン、グリーンアスパラ、キャベツ 等 / (絹)豆腐、 小松菜、たまねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 サウスオレンジ おかき
4月6日(木) 4月20日(木)	牛乳 りんご	ごはん 五目豆腐 炒めサラダ	米 / 鶏肉、豆腐、干しいたけ、たけのこ(水煮)、たまねぎ、 人参、チンゲンツアイ、ブイオン、片栗粉 等 / キャベツ、 きゅうり、コーン(冷) 等	牛乳 ジャムサンド
4月7日(金) 4月21日(金)	牛乳 りんご	ごはん 照り焼き魚 添え野菜 味噌汁	米 / さけ、しょうゆ、本みりん 等 / ほうれん草、人参 等/ たまねぎ、大根、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 くず餅
4月8日(土) 4月22日(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 味噌汁 甘夏みかん	米、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、しめじ、さば節 等 / 切干 し大根、さつまいも、小松菜、さば節、味噌 等 / 甘夏みか ん	牛乳 レーズンパン ももゼリー
4月10日(月) 4月24日(月)	牛乳 いちご	ごはん エコふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 	米 / さば節 等 / 牛ひき肉、新じゃがいも、人参、たまね ぎ、さやえんどう、さば節 等 / (絹)豆腐、ほうれん草、油 揚げ、さば節、味噌 等	牛乳 焼芋
4月11日(火)	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 添え野菜 味噌汁	米 / カラスガレイ、しょうが、だし昆布 等 / ほうれん草、 人参 等 / じゃがいも、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節、 味噌 等	牛乳 はっさく 米ボン菓子
4月12日(水) 4月26日(水)	牛乳 せんべい	ごはん ポトフ おかか煮 いよかん	米 / 豚肉、フランクフルト、じゃがいも、人参、大根、たま ねぎ、さやいんげん、ブイオン 等 / キャベツ、グリーンア スパラ、花かつお 等 / 伊予かん	牛乳 アップルパン ミニゼリー
4月14日(金) 4月28日(金)	牛乳 デコポン	ごはん 高野豆腐の旨煮 ゆかり煮 味噌汁	米 / 鶏肉、凍り豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、スナッ プえんどう、さば節 等 / きゅうり、ゆかり 等 / さつまい も、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 わかめごはん
4月15日(土)	牛乳 清見オレンジ	豚肉の照煮井 味噌汁	米、豚肉、たまねぎ、人参、ほうれん草、しょうが 等 / 油揚 げ、じゃがいも、わかめ、さば節、味噌 等	牛乳 パインパン ぶどうゼリー
4月25日(火)	牛乳 せんべい	えんどうごはん 煮魚 添え野菜 味噌汁	米、グリーンピース 等 / カラスガレイ、しょうが、だし昆布 等 / ほうれん草、人参 等 / じゃがいも、たまねぎ、人参、 葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 はっさく 米ボン菓子
4月27日(木)	牛乳 せんべい	ごはん 味噌煮 すまし汁 清見オレンジ 	米 / 豚肉、生揚げ、大根、人参、じゃがいも、たまねぎ、味 噌、さば節 等 / 焼ふ、ほうれん草、人参、さば節 等 / 清 見オレンジ	コーンフレークの牛乳かけ
誕生会 4月13日(木)	牛乳 せんべい	筍ごはん ミートローフ 煮びたし すまし汁、清見オレンジ	米、油揚げ、たけのこ、さば節 等 / 牛ひき肉、豚ひき肉、 豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、トマトケチャップ、ウス ターソース 等 / キャベツ、人参、コーン(冷) 等 / 焼ふ、 糸みつば、わかめ、さば節 等 / 清見オレンジ	牛乳 いちご蒸しパン

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 574kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.5g
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 486kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.8g

○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