

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 15 (火)	牛乳	軟飯 豆腐の旨煮 旨煮	米 / (絹)豆腐,鶏肉,人参,たまねぎ,だし昆布 / 大根,だし昆布等	りんご さつまいものおやき 牛乳
2 16 (水)	牛乳	軟飯 肉じゃが風 煮浸し	米 / 牛肉,凍り豆腐,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布等 / キャベツ,だし昆布等	ピオーネ ジャムサンド 牛乳
3 17 (木)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 煮びたし	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布等 / ほうれん草,大根,人参,だし昆布等	梨 そうめん汁 牛乳
4 18 (金)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 野菜スープ	米 / 豚肉,(絹)豆腐,人参,たまねぎ,小松菜,だし昆布等 / はくさい,だし昆布等	ピオーネ お好みおやき 牛乳
5 19 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 梨 	米 / 牛肉,凍り豆腐,たまねぎ,ほうれん草,人参,さつまいも,だし昆布等 / 梨	食パン 牛乳 
7 28 (月)	牛乳	軟飯 トマト煮 煮浸し 	米 / 鶏肉,(絹)豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,トマトピューレ,だし昆布等 / 小松菜,だし昆布等	ピオーネ おじゃ 牛乳 
8 29 (火)	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 / チンゲンツアイ,キャベツ,だし昆布等	巨峰 ゆでじゃが 牛乳
9 23 (水)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,大根,だし昆布等 / 大根,人参,きゅうり,だし昆布等	梨 だいこんのお焼き 牛乳
11 25 (金)	牛乳	軟飯 炒め煮 レタスのスープ	米 / 豚ひき肉,凍り豆腐,茄子,人参,たまねぎ,だし昆布等 / レタス,焼ふ,だし昆布等	りんご スープ煮 牛乳 
12 26 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 巨峰 	米 / 焼ふ,豚肉,(絹)豆腐,たまねぎ,人参,ほうれん草,だし昆布等 / 巨峰	トースト 牛乳
14 (月) 30 (水)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,小松菜,だし昆布等 / かぼちゃ,人参,たまねぎ,だし昆布等	梨 かぼちゃのおやき 牛乳
24 (木)	牛乳	軟飯 旨煮 ぎざみ煮きゅうり	米 / 鶏肉,(絹)豆腐,茄子,人参,たまねぎ,だし昆布等 / きゅうり,だし昆布,片栗粉等	ピオーネ やわらかくずもち 牛乳
誕生会 10 (木)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 粉ふきいも	米 / 豚ヒレ肉,(絹)豆腐,キャベツ,人参,たまねぎ,だし昆布等 / じゃがいも	ピオーネ 蒸しパン 牛乳 

月平均栄養価

エネルギー 443kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.4g

○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

「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」～



ごはんマン

朝ごはんには「脳」を目覚めさせるという大切な役割があります。「脳」は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーが少なくなっています。朝から元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートしましょう。

