

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 15 (火)	牛乳 りんご	ごはん 筑前煮 味噌汁	米 / 鶏肉,こんにゃく,人参,たけのこ(水煮),乱切ごぼう,大根,さば節等 / さつまいも,たまねぎ,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等	(1日)牛乳 (1日)スパゲッティ (15日)牛乳 (15日)きのこスパゲッティ
2 16 (水)	牛乳 せんべい	カレーライス 甘酢煮 ピオーネ 	米,牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),たまねぎ,にんにく,しょうが,カレー粉,ブイオン,トマトケチャップ,ウスターソース,チャツネ,上新粉等 / キャベツ,きゅうり等 / ピオーネ	牛乳 ジャムクラッカー 
3 17 (木)	牛乳 せんべい	ごはん 魚のたつた揚げ 煮浸し 味噌汁	米 / さんま,しょうが,片栗粉等 / ほうれん草,人参等 / 大根,しめじ,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 梨 おかき
4 18 (金)	牛乳 おかき	ごはん ケチャップ炒め 野菜スープ ピオーネ	米 / フランクフルト,たまねぎ,人参,ピーマン,キャベツ,トマトケチャップ等 / 豚肉,はくさい,小松菜,ブイオン等 / ピオーネ	牛乳 お好み焼き
5 19 (土)	牛乳 梨	牛丼 味噌汁 	米,牛肉,たまねぎ,人参,しらたき,さば節,ほうれん草等 / さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 レーズンパン ももゼリー 
7 28 (月)	牛乳 ピオーネ	ごはん トマトシチュー 炒めサラダ	米 / 鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,さやいんげん,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,ブイオン,上新粉等 / 小松菜,緑豆もやし,ロースハム等	牛乳 わかめごはん
8 29 (火)	牛乳 巨峰	ごはん 肉じゃが ゆかり煮 味噌汁	米 / じゃがいも,しらたき,人参,たまねぎ,牛肉,グリーンピース(冷),さば節等 / はくさい,ゆかり / 油揚げ,大根,わかめ,チンゲンツアイ,さば節,味噌等	コーンフレークの牛乳かけ おやつ昆布
9 23 (水)	牛乳 梨	のりごはん 魚の味噌焼 だいこんの炒め漬け すまし汁	米,焼きのり / さけ,味噌等 / 大根,きゅうり等 / 絹豆腐(冷),えのきたけ,人参,糸みつば,さば節等	牛乳 野菜チップス 
11 25 (金)	牛乳 りんご	ごはん マーボ茄子 レタスのスープ	米 / 茄子,豚ひき肉,はるさめ,たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイオン,味噌,片栗粉等 / レタス,ベーコン,にら,ブイオン等	牛乳 アップルパン いりこ
12 26 (土)	牛乳 せんべい	豚肉の照煮丼 味噌汁 巨峰 	米,豚肉,たまねぎ,人参,しょうが,ほうれん草等 / 油揚げ,じゃがいも,葉ねぎ,さば節,味噌等 / 巨峰	牛乳 いもパン ぶどうゼリー
14 (月) 30 (水)	牛乳 あられ	ふりかけごはん 焼き魚 青菜の炒り煮 味噌汁	米,ふりかけ / カラスガレイ等 / 小松菜,人参,油揚げ等 / かぼちゃ,たまねぎ,さば節,味噌,葉ねぎ等	牛乳 梨 パイ 
24 (木)	牛乳 ピオーネ	ごはん さいいもの煮物 甘酢煮 味噌汁	米 / 鶏肉,里いも,こんにゃく,人参,生揚げ,さやいんげん,さば節等 / きゅうり,わかめ等 / 茄子,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 黒糖くず餅 おかき
誕生会 10 (木)	牛乳 おかき	ごはん 豚ヒレカツ,野菜のソテー 味噌汁 ピオーネ	米 / 豚ヒレ肉,小麦粉,パン粉,ウスターソース,トマトケチャップ等 / キャベツ,エリンギ,人参等 / じゃがいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等 / ピオーネ	牛乳 フルーツポンチ

月平均栄養価 エネルギー 546kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.1g

○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の
で、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。