

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
2 16 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / じゃがいも,大根,人参,豆腐,だし昆布,片栗粉等 / キャベツ,出し汁,片栗粉等	りんご
3 17 (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,だし昆布等 / かぶ,人参,だし昆布,片栗粉等	なし
4 18 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 豆腐(絹),人参,はくさい,だし昆布,片栗粉等 / ほうれん草,片栗粉等	かき
6 20 (金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	米 / 白身魚,大根,だし昆布等 / 大根,人参,たまねぎ,じゃがいも,片栗粉等	りんご
7 21 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 みかん	米 / ほうれん草,人参,凍り豆腐,たまねぎ,さつまいも,片栗粉等 / みかん	りんご果汁
9 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 / 小松菜,片栗粉等	りんご
10 24 (火)	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,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 / 切干し大根,片栗粉等	かき
11 25 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚,はくさい,だし昆布等 / はくさい,ほうれん草,人参,だし昆布,片栗粉等	なし
12 26 (木)	つぶし粥 スープ煮 つぶし煮	米 / 豆腐(絹),はくさい,人参,たまねぎ,チンゲンツアイ,だし昆布,片栗粉等 / 西洋かぼちゃ等	りんご
13 27 (金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 柔らか煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 / 大根,きゅうり,だし昆布等	なし
14 28 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 みかん	米 / 豆腐,たまねぎ,さつまいも,人参,だし昆布,片栗粉等 / みかん	りんご果汁
19 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,だし昆布,片栗粉等 / キャベツ,片栗粉等	みかん
23 (月)	つぶし粥 かぼちゃの煮つぶし クタクタ煮	米 / 豆腐(絹),西洋かぼちゃ,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉等 / はくさい,片栗粉等	りんご
誕生会 5 (木)	つぶし粥 煮つぶし つぶし煮	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,人参,キャベツ,片栗粉等 / 小松菜,片栗粉等	みかん



月平均栄養価 エネルギー 191kcal たんぱく質 5.8g 脂質 1.9g

○上記以外にミルクがつかます。  
○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」～



☆ごはんは、どんなおかずとも相性がよく、ごはんといろいろなおかずを組み合わせる「日本型食事」は、栄養的にも地産地消の観点からも優れています。地元で採れた四季折々の自然の恵みを味わいましょう。