

5月食事だより

目標
給食に慣れましょう

完了食については以下の対応をしています。
【除去】カレー粉、マーマレード、黒糖、ココア、こんにやく
【代替】中華そば→ビーフン サンマ・鯛→サバ
(こんにやくは1才まで、サンマ、鯛は2才まで)

◎10時のおやつは完了食から2才までです。 ◎都合により献立が変わることもあります。 羽曳野市こども政策課

日付	昼食		3時のおやつ		10時のおやつ		
2 (月)	◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー 人参 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米	◎クッキー 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
6 (金)	◎チキンカレーライス 鶏もも肉皮なし 玉ねぎ ウスターソース じゃが芋 グリーンピース 油 純カレー粉 だし汁 リンゴ 醤油	◎コーンサラダ キャベツ 粒コーン レーズン マヨネーズ 塩	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
7 (土)	◎きざみうどん 乾麺 鶏もも肉 油あげ 玉ねぎ みつば 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎和風和え じゃが芋 人参 ほうれん草 ひじき カツオパック ごま油 醤油 酢	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
9 (月)	◎ピビンバ 豚もも肉 人参 きゅうり 塩 もやし たまご 油 白ごま 砂糖 醤油	◎粉ふき芋 じゃが芋 あおのり粉 塩	◎わかめのスープ 牛肉 糸わかめ ニラ 薄口醤油 酒 塩 ごま油 だし汁	◎チーズカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
10 (火)	◎厚揚げの五目煮(芋) 厚揚げ 豚もも肉 じゃが芋 人参 ごぼう 干し椎茸 三度豆 みりん 醤油 砂糖	◎ささみの海藻サラダ 糸わかめ ささみ 酒 塩 きゅうり 塩 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎ごはん 精白米	◎ツナサンド 食パン ツナ きゅうり マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
11 (水)	◎鮭寿司(運根) 銀サケ 塩 れんこん ゆば みつば 白ごま きざみ焼きのり 精白米 酢 砂糖	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醤油	◎かきたま汁 たまご ほうれん草 えのき茸 かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
12 (木)	◎豚肉の生姜焼き 豚生焼き用 玉ねぎ 生姜 みりん 醤油	◎もやしのごま酢和え もやし きゅうり 油あげ 醤油 塩 酢 砂糖 白ごま	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎焼きそば ゆで中華そば 豚もも肉 キャベツ 人参 とんかつソース ウスターソース あおのり粉 油	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
13 (金)	◎チーズ揚げ 白身魚 小麦粉 粉チーズ パセリ 揚げ油	◎人参サラダ 人参 グリーンアスパラ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油	◎玉ねぎのスープ 玉ねぎ 粒コーン 豚もも肉 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン(脚不使用) ロールパン	◎えんどうおにぎり 精白米 もち米 えんどう 塩	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
14 (土)	◎スパゲティナポリタン スパゲティ 油 豚もも肉 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 塩 油	◎キャベツのコーン和え キャベツ 粒コーン 醤油 砂糖	◎ロールパン(脚不使用) ロールパン	◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
16 (月)	◎チキン南蛮 鶏もも肉 上新粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎ほうれん草のコーン和え ほうれん草 キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎すまし汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
17 (火)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎ポテトサラダ じゃが芋 人参 きゅうり リンゴ レーズン マヨネーズ 塩	◎わかめのみそ汁 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎チーズ蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 牛乳 油 プロセスチーズ	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
18 (水)	◎ハヤシライス(上新粉) 牛肉 玉ねぎ しめじ 油 グリーンピース 上新粉 油 ケチャップ トマトピューレ トマト水煮	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎梅ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳		
19 (木)	◎焼き豆腐 水切豆腐 ツナ 玉ねぎ 人参 油 ニラ たまご かたくり粉 醤油	◎甘酢炒め れんこん 人参 油 酢 砂糖 醤油	◎なめこのみそ汁 なめこ じゃが芋 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎レモンのパウンドケーキ 小麦粉 コーンスターチ ベーキングパウダー 油 砂糖 たまご レモン 砂糖 レモン	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳

日付	昼 食			3時のおやつ	10時のおやつ	
20 (金)	◎筑前煮 豚も肉 じゃが芋 ごぼう 人参 こんにゃく 高野豆腐 三度豆 干し椎茸 油 砂糖	◎ひじきのごま酢和え ひじき 砂糖 醤油 酒 生姜 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白ごま 酢	◎ごはん 精白米	◎ビーフンナポリタン ◎牛乳 ビーフン 豚も肉 ピーマン 玉ねぎ トマト 油 塩 ケチャップ 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
21 (土)	◎チキンライス 鶏も肉 玉ねぎ グリーンピース ケチャップ 油 塩 精白米	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎レタスのスープ レタス 人参 豚も肉 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎フレンチポテト ◎牛乳 フレンチポテト 塩 あおのり粉 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
23 (月)	◎豚肉の味噌漬け 豚生姜焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎炒めサラダ じゃが芋 人参 三度豆 マヨネーズ 醤油	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎バターケーキ ◎牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 たまご リンゴン リンゴ 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
24 (火)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ 油 ツナ ほうれん草 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 塩	◎甘酢ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 醤油 酢 砂糖 油		◎ひじきのおやき ◎牛乳 精白米 ひじき みそ 醤油 砂糖 油 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
25 (水)	◎けんちん揚げ 水切豆腐 豚も肉 人参 玉ねぎ ピーマン かたくり粉 たまご 醤油 揚げ油	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎もやしのみそ汁 ◎ごはん もやし 青ねぎ 人参 みそ だし汁 精白米	◎チーズラスク ◎牛乳 食パン マヨネーズ 粉チーズ 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
26 (木)	◎煮魚 生サワラ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎ゆで豚サラダ 豚も肉 土生姜 酒 砂糖 みりん みそ 酢 砂糖 ごま油 白ごま	◎千切り大根のみそ汁 ◎ごはん 千切大根 人参 みそ だし汁 精白米	◎焼きごまもち ◎牛乳 白玉粉 砂糖 白ごま 油 醤油 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
27 (金)	◎タンドリーチキン 鶏も肉 プレーンヨーグルト 純カレー粉 ケチャップ 塩	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎きのこスープ ◎ロールパン (脚不使用) えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁 ロールパン	◎塩鮭おにぎり ◎牛乳 精白米 バター 銀サケ 塩 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
28 (土)	◎豚肉甘辛炒め 豚も肉 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白ごま みそ 醤油 ケチャップ みりん 酒	◎はるさめの酢の物 はるさめ きゅうり 塩 人参 糸わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎ごはん 精白米	◎和風ラスク ◎牛乳 食パン バター あおのり粉 白ごま 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
30 (月)	◎肉とわかめうどん 乾麺 牛肉 砂糖 醤油 酒 えのき茸 青菜 わかめ 薄口醤油 醤油	◎華風和え じゃが芋 人参 きゅうり こんにゃく マグロフレーク 酒 砂糖 醤油 ごま油		◎おにぎり ◎ピーマン佃煮 ◎牛乳 精白米 焼きのり 塩 ピーマン ちりめんじゃこ 油 醤油 みりん 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
31 (火)	◎麻婆豆腐 豆腐 豚ミンチ たけのこ水煮 白ねぎ 土生姜 にんにく 油 青ねぎ 八丁みそ オイスターソース	◎ナムル ほうれん草 人参 もやし 油あげ 砂糖 塩 醤油 酢 ごま油 土生姜	◎ごはん 精白米	◎マカロニのあべ川 ◎牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	