

6月食事だより

目標
よくかんで食べましょう

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	
1 (水)	◎ごま焼きサクサク 生サバ ウスターソース マヨネーズ パン粉 白ごま 油	◎きんぴらごぼう ごぼう 人参 つきこんにやく 三度豆 白ごま 醤油 みりん 砂糖	◎わかめのみそ汁 わかめ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎小松菜ケーキ 小松菜 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 たまご 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
2 (木)	◎いりどり 鶏もも肉皮なし かたくり粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 高野豆腐 ピーマン 干し椎茸 たまご みりん	◎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	◎ごはん 精白米	◎苺ジャムサンド 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
3 (金)	◎ポテトオムレツ たまご じゃが芋 ツナ ピザ用チーズ 玉ねぎ 油 パセリ 牛乳 塩	◎ケチャップビーンズ 大豆 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト水煮 ケチャップ 塩	◎あげのみそ汁 油あげ えのき茸 青ねぎ みそ だし汁	◎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	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
4 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎キャベツの胡麻和え キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ 白ごま 醤油	◎わかめのスープ わかめ ニラ 薄口醤油 酒 塩 ごま油 だし汁	◎ごはん 精白米	◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
6 (月)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 土佐菜 たまご かたくり粉 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 塩	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 焼きのり 醤油	◎ごはん 精白米	◎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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
7 (火)	◎豚カツ（ソース付） 豚1口カツ用 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油 とんかつソース ケチャップ みりん	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ツナカナッペ 食パン ツナ マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
8 (水)	◎鯖の塩焼き 生サバ 塩	◎厚揚げと春雨の炒め煮 厚揚げ 豚もも肉 人参 ニラ はるさめ ごま油 だし汁 醤油 砂糖	◎みそ汁 えのき茸 わかめ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎チーズスカロップ 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
9 (木)	◎五目寿司（胡瓜） 高野豆腐 人参 干し椎茸 ちりめんじゃこ ゆ きゅうり 薄口醤油 みりん 酒 砂糖 まぎみ焼きのり	◎昆布豆 大豆 昆布 砂糖 醤油 酒	◎水菜のすまし汁 鶏もも肉 水菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚もも肉 たまご とんかつソース あおのり粉 油	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
10 (金)	◎ソースハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 塩 油 たまご ケチャップ トマト水煮	◎キャベツのコーン和え キャベツ 粒コーン 醤油 砂糖	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン（卵不使用） ロールパン	◎じゃこおにぎり 精白米 ちりめんじゃこ 焼きのり	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
11 (土)	◎ぎざみうどん 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	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醤油 油	◎水菜のすまし汁 鶏もも肉 水菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
13 (月)	◎ポークカレーライス 豚もも肉 玉ねぎ 人参 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	◎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 えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン（卵不使用） ロールパン	◎じゃこおにぎり 精白米 ちりめんじゃこ 焼きのり	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
14 (火)	◎納豆のかき揚げ 納豆 さつま芋 玉ねぎ みつば 小麦粉 塩 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	◎しめじのみそ汁 しめじ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎マカロニのあべ川 マカロニ きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
15 (水)	◎八宝菜 豚もも肉 ロールイカ 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 ピーマン 干し椎茸 かたくり粉 油	◎なすの胡麻和え なす 三度豆 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米	◎昆布おにぎり 精白米 糸昆布 みつば ちりめんじゃこ 薄口醤油 酒 塩	◎牛乳 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	

日付	昼 食				3時のおやつ		10時のおやつ
16 (木)	◎鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉 たまご 土生姜 砂糖 醤油 酢	◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 醤油	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ココアサンド 食パン 純ココア バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
17 (金)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎炒めビーフン ビーフン 豚もも肉 みりん 醤油 油 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 油 醤油	◎すまし汁 えのき茸 水わかめ 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎蓮根チップス れんこん 揚げ油 塩	◎プロセスチーズ プロセスチーズ	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
18 (土)	◎ケチャップライス 豚もも肉 玉ねぎ グリーンピース ケチャップ 塩 油 精白米	◎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	◎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		◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
20 (月)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎キャベツのソテー キャベツ 人参 豚もも肉 油 醤油 塩	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎ニラと人参の子ぢみ ニラ 人参 玉ねぎ 豚ミンチ 小麦粉 かたくり粉 たまご ごま油 醤油 酢	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
21 (火)	◎チャンポンうどん 乾麺 豚もも肉 人参 キャベツ もやし ニラ 薄口醤油 醤油 みりん 酒	◎ごまみそ和え じゃが芋 人参 ブロッコリー 白ごま みそ 砂糖 みりん			◎おかかおにぎり 精白米 カツオパック 醤油	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
22 (水)	◎豚肉マーマレード焼き 豚生姜焼き用 塩 醤油 オレソ/マーマレード	◎千切り大根のごま酢和え 千切り大根 だし汁 人参 きゅうり 糸昆布 ちりめんじゃこ 油 白ごま 酢 醤油 砂糖	◎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	◎もちもちチーズパン 白玉粉 白玉粉 塩 ビザ/用チーズ 牛乳 油	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
23 (木)	◎白身魚のフルーツソース 白身魚 かたくり粉 揚げ油 みりん 醤油 リンゴ レモン 酢 砂糖 だし汁	◎人参サラダ 人参 クインスハラ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油	◎チンゲン菜のスープ 豚もも肉 チンゲン菜 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン (脚不使用) ロールパン	◎五平もち 精白米 八丁みそ 白ごま 砂糖 みりん	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
24 (金)	◎なすと豆腐のひき肉炒め なす 油 豚ミンチ 土生姜 にんにく 酒 豆腐 ニラ オイスターソース 八丁みそ	◎中華風春雨サラダ はるさめ 人参 きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま油 白ごま	◎ごはん 精白米		◎レーズンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー たまご 砂糖 バター 牛乳 レーズン	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
25 (土)	◎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	◎キャベツのごま酢和え キャベツ きゅうり 人参 白ごま 酢 砂糖 薄口醤油	◎ごはん 精白米		◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
27 (月)	◎三色ごはん 豚ミンチ 牛ミンチ 砂糖 酒 醤油 ほうれん草 白ごま 醤油 たまご 油	◎海藻サラダ 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 醤油 砂糖 ごま油	◎オクラのすまし汁 豆腐 えのき茸 オクラ 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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
28 (火)	◎鯖の香り漬け 生サワラ 小麦粉 揚げ油 土生姜 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 だし汁	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎きな粉サンド 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
29 (水)	◎ミートソースパグティ スパゲティ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 上新粉 油 トマト水煮 ケチャップ トマトピューレ	◎もやしのごま酢和え もやし ピーマン 油あげ 醤油 塩 酢 砂糖 白ごま			◎かやくおにぎり 精白米 油あげ ごぼう 人参 薄口醤油 酒 塩	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
30 (木)	◎豆腐のカレー煮 豆腐 豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 チンゲン菜 カレー粉 みりん 醤油 かたくり粉	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎ごはん 精白米		◎焼きごまもち 白玉粉 砂糖 白ごま 油 醤油	◎牛乳 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ