

# 7月食事だより

目標  
手洗いをしっかりしましょう

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 (金)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎千切り大根の煮物 千切大根 人参 油あげ みりん 醤油 砂糖 だし汁	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 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	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳	
2 (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 糸わかめ ニラ 薄口醤油 酒 塩 ごま油 だし汁	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳		
4 (月)	◎カレーうどん 乾麺 牛肉 玉ねぎ 人参 小松菜 純カレールー粉 かたくり粉 薄口醤油 醤油 みりん	◎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	◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳			
5 (火)	◎鮭のマヨネーズ焼き トラウト 酒 塩 玉ねぎ 生海苔 人参 パセリ マヨネーズ	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎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	◎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	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
6 (水)	◎千草焼き たまご 豚ミンチ 人参 干し椎茸 油 グリーンピース みりん 醤油 塩 だし汁	◎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 油 みりん 砂糖	◎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	◎苺ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳	
7 (木)	◎洋風サラダごはん 鶏ささみ ゆば きゅうり 塩 人参 ちりめんじゃこ 白ごま 酢 醤油 油	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醤油	◎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	◎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	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳		
8 (金)	◎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	◎えびと胡瓜の中華和え きゅうり えび むきエビ 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎ごはん 精白米	◎バターケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 たまご レーズン リンゴ	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト		
9 (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	◎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	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳		
11 (月)	◎豚肉の味噌漬け 豚生姜焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎はるさめソテー はるさめ レタス 粒コーン 油 みりん 砂糖 醤油 塩	◎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	◎果物(すいか) すいか	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳		
12 (火)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油	◎ビーンズサラダ 大豆 トマト きゅうり 粒コーン 玉ねぎ オリーブ油 酢 塩 砂糖	◎冬瓜のみそ汁 冬瓜 油あげ 青ねぎ みそ	◎ごはん 精白米	◎小松菜とじゃこのチヂミ 小松菜 白ごま 粒コーン ちりめんじゃこ 小麦粉 かたくり粉 たまご ごま油 醤油 酢 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳	
13 (水)	◎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	◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 醤油	◎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	◎胡瓜 きゅうり  ◎プロセスチーズ プロセスチーズ			
14 (木)	◎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	◎ひじきのごま酢和え ひじき 砂糖 醤油 ごま油 酒 土生姜 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白ごま 酢	◎ごはん 精白米	◎コーンカナッペ 食パン クリーム缶 粒コーン缶 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		
15 (金)	◎タンダーリーチキン 鶏もも肉 プレーンヨーグルト 純カレールー粉 ケチャップ 塩	◎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 豚もも肉 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎牛乳 牛乳	◎ピーマン佃煮 ピーマン ちりめんじゃこ 油 醤油 みりん	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳

日付	昼 食				3時のおやつ		10時のおやつ	
16 (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	◎レーズン レーズン	◎牛乳 牛乳		
19 (火)	◎竜田揚げ 鶏もも肉皮なし みりん 醤油 かたくり粉 揚げ油	◎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	◎しめじのみそ汁 じゃが芋 しめじ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター プレーンヨーグルト	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン	◎牛乳 牛乳
20 (水)	◎豆腐のケチャップ煮 豆腐 チンゲン菜 むきエビ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豚ミンチ 土生姜 砂糖 トマト水煮	◎炒めサラダ じゃが芋 人参 三度豆 マヨネーズ 醤油	◎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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	◎牛乳 牛乳	
21 (木)	◎鯖の照り焼き 生サバ みりん 醤油	◎ゆで豚サラダ 豚もも肉 土生姜 キャベツ 粒コーン 人参 きゅうり みそ 酢 砂糖 ごま油	◎すまし汁 白ごま 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	◎とうもろこし とうもろこし 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン	◎牛乳 牛乳
22 (金)	◎なすのグラタン なす 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ バター 小麦粉 牛乳 塩 パン粉	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎きのこスープ キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 だし汁	◎ロールパン (脚不使用) ロールパン	◎塩鮭おにぎり えのき茸 精白米 鰹サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
23 (土)	◎厚揚げの五目煮(芋) 厚揚げ だし汁	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎ごはん 精白米	◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン	◎牛乳 牛乳	
25 (月)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 土生姜 みりん 醤油	◎かぼちやの含め煮 かぼちや 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎ごはん 精白米	◎ビーフンナポリタン ビーフン 豚もも肉 ピーマン 玉ねぎ 油 塩 ケチャップ	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト	◎牛乳 牛乳
26 (火)	◎ベジタブルカレー かぼちや ウスターソース なす トマト 玉ねぎ グリーンピース 豚ミンチ 油 純カレー粉 塩 砂糖	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油	◎果物(すいか) すいか	◎焼きごもち 白玉粉 砂糖 白ごま 白油 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	
27 (水)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレジンマレード	◎千切り大根のじゃこ和え ちりめんじゃこ 千切大根 小松菜 人参 白ごま だし汁 砂糖 みりん 薄口醤油 油	◎レタスのみそ汁 レタス 人参 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ピザトースト 食パン 玉ねぎ ピーマン ツナ 油 ケチャップ ピザ用チーズ	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン	◎牛乳 牛乳
28 (木)	◎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	◎枝豆 枝豆 塩	◎キャベツのスープ キャベツ 豚もも肉 豆腐 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎マカロニのあべ川 マカロニ きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	◎牛乳 牛乳	
29 (金)	◎ごま焼きサクサク 白身魚 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白ごま 油	◎バスタサラダ サラダ用スパゲティ トマト オクラ スッキーニ オリーブ油 粒コーン 酢 砂糖 オリーブ油 塩	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青葉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎オレンジケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 たまご バター オレンジマレード	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳
30 (土)	◎わかめうどん 乾麺 糸わかめ 牛肉 玉ねぎ 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎けんちん煮 高野豆腐 豚もも肉 じゃが芋 人参 砂糖 みそ みりん 油 だし汁	◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト	◎牛乳 牛乳		