

8月食事だより

目標
暑さに負けないように食べましょう

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 (月) | ◎豚肉甘辛炒め 豚もも肉 砂糖 玉ねぎ 土生姜 しめじ 青ねぎ 白ごま みそ 醤油 ケチャップ みりん 酒 | ◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 醤油 | ◎千切り大根のみそ汁 千切大根 人参 みそ だし汁 | ◎ごはん 精白米 | ◎チーズカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖 | ◎牛乳 牛乳 | ◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト |
| 2 (火) | ◎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 | ◎もやしのごま酢和え もやし ピーマン 油あげ 醤油 酢 砂糖 白ごま | ◎卵スープ たまご 玉ねぎ パセリ 薄口醤油 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 | ◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ |
| 3 (水) | ◎鮭寿司 (胡瓜) 鮭サケ 塩 きゅうり 塩 ゆば 白ごま きざみ焼きのり 精白米 酢 砂糖 | ◎昆布豆 大豆 昆布 砂糖 醤油 酒 | ◎豆腐のすまし汁 豆腐 ほうれん草 薄口醤油 みりん だし汁 | ◎炒めビーフン ビーフン 塩 豚もも肉 みりん 醤油 油 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 油 醤油 | ◎牛乳 牛乳 | ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳 | |
| 4 (木) | ◎ポテトコロッケ じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚ミンチ 塩 ウスターソース 小麦粉 パン粉 揚げ油 | ◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖 | ◎なすのみそ汁 なす 青ねぎ 油あげ みそ だし汁 | ◎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 | ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳 |
| 5 (金) | ◎鯖の塩焼き 生サバ 塩 | ◎チャブチェ マヨネーズ 牛肉 土生姜 醤油 酒 砂糖 玉ねぎ 人参 ニラ 干し椎茸 | ◎もやしのみそ汁 もやし 青ねぎ 人参 みそ だし汁 | ◎ごはん 精白米 | ◎果物 (すいか) すいか | ◎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 (土) | ◎チキンライス 鶏もも肉 玉ねぎ グリーンピース ケチャップ 油 塩 精白米 | ◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油 | ◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 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 | ◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳 |
| 8 (月) | ◎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 | ◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醤油 油 | ◎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 | ◎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 | ◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト |
| 9 (火) | ◎和風フライドチキン 鶏もも肉皮なし 酒 醤油 小麦粉 黒ごま 揚げ油 | ◎千切り大根のごま酢和え 千切大根 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 | ◎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 | ◎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 (水) | ◎ドライカレー (上新粉) 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 上新粉 鶏カレー粉 ケチャップ 塩 | ◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 醤油 酢 砂糖 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 | ◎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 | ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳 |
| 12 (金) | ◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく 油 砂糖 酒 みりん 醤油 | ◎キャベツの磯和え キャベツ 人参 焼きのり 醤油 | ◎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 | ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳 | |
| 13 (土) | ◎和風醤油スパゲティ スパゲティ かたくり粉 だし汁 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 | ◎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 | ◎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 | |
| 15 (月) | ◎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 | ◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩 | ◎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 | ◎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 | ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳 |
| 16 (火) | ◎ごまだれソテー 豚生姜焼き用 たけのこ水煮 玉ねぎ 人参 醤油 酒 ごま油 オリーブオイル 土生姜 | ◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩 | ◎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 | ◎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 | ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳 |

| 日付 | 昼 食 | | | 3時のおやつ | | 10時のおやつ | |
|-----------|---|---|---|---|--|--|--------------------------------------|
| 17 (水) | ◎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 きゅうり 白ごま みそ 砂糖 みりん | ◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩 | ◎枝豆 枝豆 塩 | ◎牛乳 牛乳 | ◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト | |
| 18 (木) | ◎白身魚フライ 白身魚 醤油 みりん 土生姜 小麦粉 白ごま 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 | ◎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 | ◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ビガ用チーズ 牛乳 油 | ◎牛乳 牛乳 | ◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳 |
| 19 (金) | ◎豚肉マーマレード焼き 豚生姜焼き用 塩 醤油 オレンジマーマレード | ◎パスタサラダ サラダ用スパゲティ トマト オクラ スッパケニ オリーブ油 粒コーン 酢 砂糖 オリーブ油 塩 | ◎みそ汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ みそ 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 | ◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳 |
| 20 (土) | ◎筑前煮 鶏もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 高野豆腐 三度豆 干し椎茸 油 砂糖 酒 | ◎キャベツのおかか和え キャベツ ちりめんじゃこ カツオパック 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 | ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳 | |
| 22 (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 | ◎千切り大根のじゃこ和え ちりめんじゃこ 千切り大根 小松菜 人参 白ごま だし汁 砂糖 みりん 薄口醤油 油 | ◎かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 青ねぎ みそ 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 | ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳 |
| 23 (火) | ◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん | ◎ひじきのごま酢和え ひじき 砂糖 醤油 酒 土生姜 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白ごま 酢 | ◎冬瓜汁 鶏もも肉 冬瓜 干し椎茸 青ねぎ かたくり粉 薄口醤油 酒 塩 だし汁 | ◎ごはん 精白米 | ◎ニラと人参のチヂミ ニラ 人参 小麦粉 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 | ◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳 |
| 24 (水) | ◎なすのみそ炊き 豚もも肉 焼き豆腐 人参 ごぼう なす 三度豆 土生姜 みそ みりん だし汁 | ◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油 | ◎ごはん(のり佃煮) 精白米 焼きのり 醤油 みりん | ◎きな粉ラスク 食パン きな粉 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 | |
| 25 (木) | ◎ポテトオムレツ たまご じゃが芋 ツナ ビガ用チーズ 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 | ◎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(卵不使用) 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 | ◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト |
| 26 (金) | ◎豆腐のカレー煮 だし汁 豆腐 豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 チンゲン菜 純カレー粉 みりん 醤油 かたくり粉 | ◎ささみの海藻サラダ 糸わかめ 鶏ささみ 酒 塩 きゅうり 塩 ごま油 | ◎ごはん 精白米 | ◎果物(すいか) すいか | ◎乾パン 乾パン | ◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳 | |
| 27 (土) | ◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油 | ◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖 | ◎わかめのスープ 糸わかめ ニラ 薄口醤油 酒 塩 ごま油 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 | |
| 29 (月) | ◎酢豚 豚1口カツ用 かたくり粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 砂糖 醤油 酢 | ◎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 | ◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳 | |
| 30 (火) | ◎煮魚 生サワラ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし汁 | ◎じゃが芋の酢の物 じゃが芋 きゅうり 人参 酢 塩 砂糖 薄口醤油 | ◎豆腐のみそ汁 豆腐 青葉 みそ だし汁 | ◎ごはん 精白米 | ◎チーズラスク 食パン マヨネーズ 粉チーズ | ◎牛乳 牛乳 | ◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳 |
| 31 (水) | ◎ミートソーススパゲティ スパゲティ トマトピューレ 油 塩 砂糖 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 グリんピース 上新粉 油 トマト水煮 ケチャップ | ◎ほうれん草のコーンとえ ほうれん草 キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖 | ◎枝豆 枝豆 | ◎ツナカレーおにぎり 精白米 人参 純カレー粉 油 塩 ツナ パセリ | ◎牛乳 牛乳 | ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳 | |