

# 4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	
1 (金)	◎ハヤシライス(上新粉) 牛肉 塩 精白米 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	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油		◎クッキー 小麦粉 ベークンパウダ バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳	
2 (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	◎けんちん煮 高野豆腐 豚もも肉 ごぼう じゃが芋 人参 砂糖 みそ みりん 油 だし汁		◎フレンチポテト フレンチポテト	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
4 (月)	◎肉じゃが 牛肉 だし汁 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎おかか和え ブロッコリー カツオパック 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	
5 (火)	◎ローストチキン 鶏もも肉 ウスターソース ケチャップ 酒 玉ねぎ	◎アスパラサラダ グリーンアスパラ 人参 塩 ツナ マヨネーズ 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(卵不使用) ロールパン	◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
6 (水)	◎ミートソースパゲティ スパゲティ 塩 砂糖 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	◎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		◎きな粉のおはぎ 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳	
7 (木)	◎肉豆腐 牛肉 豆腐 玉ねぎ しめじ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 みりん だし汁	◎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	◎ごはん(のり佃煮) 精白米 焼きのり 醤油 みりん	◎苺ジャムサンド 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳	
8 (金)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎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	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青葉 みそ 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 あおりの粉 油	◎牛乳 牛乳  ◎牛乳 牛乳	
9 (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	◎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	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 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	
11 (月)	◎カレーライス 牛肉 砂糖 玉ねぎ 塩 人参 ウスターソース じゃが芋 トマト水煮 グリーンピース 上新粉 精白米 油 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 白ごま 醤油		◎ニラと人参のチヂミ ニラ 砂糖 人参 白ごま 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	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
12 (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	◎ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー 人参 白ごま 醤油	◎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	◎五平もち 精白米 八丁みそ 白ごま 砂糖 みりん	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳
13 (水)	◎三色ごはん 豚ミンチ 精白米 牛ミンチ 砂糖 酒 醤油 ほうれん草 白ごま 醤油 たまご 油	◎昆布豆 大豆 昆布 醤油 酒	◎すまし汁 えのき茸 米わかめ 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳	
14 (木)	◎豆腐のケチャップ煮 豆腐 ケチャップ チンゲン菜 塩 むきエビ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豚ミンチ 土生菜 砂糖 トマト水煮	◎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	◎ごはん 精白米	◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳	
15 (金)	◎鯖の照り焼き 生サワラ みりん 醤油	◎ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 白ごま 醤油	◎しめじのみそ汁 じゃが芋 しめじ 大根 みそ 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	◎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		
16 (土)	◎厚揚げの五目煮(芋) 厚揚げ 豚も肉 じゃが芋 人参 ごぼう 干し椎茸 三度豆 みりん 醤油 砂糖	◎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	◎和風ラスク 精白米	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
18 (月)	◎竜田揚げ 鶏も肉皮なし みりん 醤油 かたくり粉 揚げ油	◎人参サラダ 人参 ケルメアスパラ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 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	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
19 (火)	◎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	◎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		◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎ピーマン佃煮 ピーマン ちりめんじゃこ 油 醤油 みりん	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
20 (水)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 人参 みりん 醤油	◎えんどうの卵とじ えんどう 高野豆腐 人参 たまご 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎キャベツのみそ汁 キャベツ 油あげ 人参 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	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
21 (木)	◎豆腐のカレー煮 豆腐 豚も肉 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	◎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	◎ごはん 精白米		◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ビザ用チーズ 牛乳 油	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
22 (金)	◎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	◎ドレッシング和え キャベツ ロールパン みそ 油 酢 塩 砂糖	◎レタスのスープ レタス 人参 豚も肉 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎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	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
23 (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	◎わかめのスープ 糸わかめ ニラ 薄口醤油 酒 ごま油 だし汁		◎きな粉ラスク 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
25 (月)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ たまご 土生姜 かたくり粉 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 塩	◎ひじきのマヨサラダ ひじき キャベツ きゅうり 塩 みりん 人参 ツナ マヨネーズ 醤油	◎かつおのふりかけごはん カツオパック 糸わかめ 醤油 みりん 白ごま 精白米		◎焼きごまもち 白玉粉 砂糖 白ごま 油 醤油	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
26 (火)	◎千草焼き たまご 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 油 グリーンピース みりん 醤油 塩 だし汁	◎れんこんのきんぴら れんこん ごぼう 白ごま 油 醤油 みりん 砂糖	◎小松菜のみそ汁 小松菜 豚も肉 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 フロセスチーズ	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
27 (水)	◎鰯のごまみそ焼き 生サワラ 白ごま みそ みりん 醤油 砂糖 酒	◎じゃが芋の炒り煮 じゃが芋 豚も肉 人参 三度豆 油 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎若竹汁 たけのこ 糸わかめ 薄口醤油 酒 だし汁	◎ごはん 精白米	◎炒めビーフン ビーフン 塩	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳
28 (木)	◎いりどり 鶏も肉皮なし 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	◎チンゲン菜のみそ和え チンゲン菜 れんこん 人参 みそ 醤油 酢 白ごま 砂糖	◎ごはん 精白米		◎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	◎プロセスチーズ プロセスチーズ  ◎胡瓜 きゅうり
30 (土)	◎スパゲティナポリタン スパゲティ 豚も肉 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 人参 粒コーン 醤油 砂糖		◎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	