

9月食事だより

目標
よく食べて、よく遊びましょう。

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 (木)	◎鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉 たまご 土生姜 砂糖 醤油 酢	◎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	◎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	◎枝豆 枝豆 塩	◎乾パン 乾パン	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
2 (金)	◎南蛮漬け 白身魚 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎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	◎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	◎オレンジケーキ 食パン 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
3 (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			◎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
5 (月)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 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	◎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	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎果物（梨） なし		◎レーズン レーズン
6 (火)	◎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 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	◎塩鮭おにぎり 精白米 塩 醤油 塩	◎牛乳 牛乳		◎乾パン 乾パン
7 (水)	◎マヨネーズ焼き 白身魚 酒 たまご 油 ほうれん草 人参 えのき茸 マヨネーズ 醤油	◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 醤油	◎冬瓜のみそ汁 冬瓜 油あげ 青ねぎ みそ	◎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
8 (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	◎粉ふき芋 じゃが芋 あおのり粉 塩	◎わかめのスープ 糸わかめ 豆腐 薄口醤油 酒 塩 ごま油 だし汁		◎ピザトースト 食パン 玉ねぎ ピザ用チーズ 油 ケチャップ ピザ用チーズ	◎牛乳 牛乳		◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ
9 (金)	◎鯖の照り焼き 生サバ みりん 醤油	◎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 油 醤油 みりん 砂糖	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 みそ だし汁	◎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 レモン 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
10 (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	◎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	◎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		◎レーズン レーズン
12 (月)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 三度豆 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎小松菜とじゃこのチヂミ 小松菜 白ごま	◎牛乳 牛乳		◎フレンチポテト フレンチポテト
13 (火)	◎えびと豆腐のあんかけ むきエビ 醤油 たまご かたくり粉 揚げ油 豆腐 チンゲン菜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 酒	◎シャキシャキサラダ れんこん 三度豆 カツオパック 粒コーン 酢 醤油 砂糖	◎ごはん 精白米		◎母ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳		◎胡瓜 きゅうり
14 (水)	◎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 薄口醤油 塩 だし汁	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎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	◎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
15 (木)	◎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	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米		◎コーンカナッペ 食パン クリームチーズ 粒コーン缶 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

日付	昼 食			3時のおやつ	10時のおやつ	
16 (金)	◎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	◎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	◎ピーフンナポリタン ◎牛乳 ビーフン 豚もも肉 ピーマン 玉ねぎ 塩 ケチャップ 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
17 (土)	◎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 二度豆 みりん 醤油 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	◎ごはん 精白米	◎バターラスク ◎牛乳 食パン バター 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
20 (火)	◎ミートソースパゲティ スパゲティ 油 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	◎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	◎果物(梨) なし	◎きな粉のおはぎ ◎牛乳 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
21 (水)	◎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	◎さつま芋の煮物 さつま芋 糸昆布 砂糖 醤油 だし汁	◎ごはん 精白米	◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳 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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
22 (木)	◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 二度豆 油 砂糖 みりん	◎ささみの海藻サラダ 糸わかめ 鶏ささみ 酒 塩 きゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎ごはん 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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
24 (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 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 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	
26 (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	◎千切り大根のごま酢和え 千切り大根 人参 きゅうり 糸昆布 ちりめんじゃこ 白ごま 酢 醤油 砂糖	◎さつま芋のみそ汁 さつま芋 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎梅干しおにぎり ◎牛乳 精白米 梅干し 酒 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
27 (火)	◎ベジタブルカレー かぼちゃ 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	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 醤油 油		◎チーズケーキ ◎牛乳 クリームチーズ 砂糖 小麦粉 バター レモン たまご 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
28 (水)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎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	◎わかめのかきたま汁 たまご 糸わかめ みつば かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物(梨) ◎プレーンヨーグルト なし プレーンヨーグルト	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
29 (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 オリーブオイル 八丁みそ	◎えびと胡瓜の中華和え きゅうり 塩 むきエビ 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎ごはん 精白米	◎焼きごもち ◎牛乳 白玉粉 砂糖 白ごま 油 醤油 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
30 (金)	◎フライドチキン 鶏もも肉皮なし 小麦粉 粉チーズ パセリ 塩 揚げ油	◎ひじきサラダ ひじき 人参 トマト きゅうり 塩 醤油 酢 塩 油 砂糖	◎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	◎昆布おにぎり ◎牛乳 精白米 糸昆布 みつば ちりめんじゃこ 薄口醤油 酒 塩 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳