

# 10月食事だより

目標  
好き嫌いせず、なんでも食べましょう。

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 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油	◎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	◎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
3 (月)	◎豚肉の味噌漬け 豚生薬焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎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	◎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		◎乾パン 乾パン	◎牛乳 牛乳
4 (火)	◎鯖の塩焼き 生サバ 塩	◎ポテトサラダ じゃが芋 人参 きゅうり リンゴ レーズン マヨネーズ 塩	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青葱 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物（梨） なし 砂糖	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン	◎牛乳 牛乳
5 (水)	◎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 大根 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩			◎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		◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	◎牛乳 牛乳
6 (木)	◎ぎせい豆腐 たまご 水切豆腐 ひじき 豚ミンチ 人参 グリーンピース 塩 醤油 みりん 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	◎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	◎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
7 (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	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎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	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎人参佃煮 人参 ちりめんじゃこ 白ごま 油 醤油 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	
8 (土)	◎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	◎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 精白米 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 (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	◎かぶの酢の物 かぶ 塩 糸わかめ ちりめんじゃこ 酢 醤油 砂糖 ごま油	◎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	◎焼き芋 さつまい芋	◎牛乳 牛乳		◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳
12 (水)	◎カレーライス 牛肉 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	◎コーンサラダ キャベツ 粒コーン レーズン マヨネーズ 塩			◎アップルケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー たまご バター 砂糖 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	
13 (木)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレジンマレード	◎もやしのごま酢和え もやし ピーマン 油あげ 醤油 塩 砂糖 白ごま	◎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	◎ツナサンド 食パン ツナ きゅうり マヨネーズ	◎牛乳 牛乳		◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	◎牛乳 牛乳
14 (金)	◎鮭寿司（蓮根） 銀サケ 塩 れんこん ゆば みつば 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	◎水菜のすまし汁 鶏もも肉 水菜 薄口醤油 みりん だし汁		◎果物（柿） 柿	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト	◎牛乳 牛乳
15 (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	◎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			◎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
17 (月)	◎ごまだれソテー 豚生薬焼き用 たけのこ水煮 玉ねぎ 人参 醤油 酒 ごま油 オイスターソース 土生菜	◎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	◎みそ汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ 酢 だし汁	◎ごはん 精白米	◎スイートポテト さつまい芋 バター 砂糖 スキムミルク	◎牛乳 牛乳		◎レーズン レーズン	◎牛乳 牛乳

日付	昼 食				3時のおやつ		10時のおやつ
18 (火)	◎白身魚の香り漬け 白身魚 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	◎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	◎厚揚げのみそ汁 厚あげ 小松菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎チーズカロッツ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン
19 (水)	◎焼き豆腐 水切豆腐 ツナ 玉ねぎ 人参 油 ニラ かたくり粉 かた 醤油	◎さつま芋の煮物 さつま芋 昆布 砂糖 醤油 だし汁	◎ささみのすまし汁 鶏ささみ 酒 塩 かたくり粉 みつば 薄口醤油 みりん だし汁	◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
20 (木)	◎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	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎卵スープ たまご 玉ねぎ パセリ 薄口醤油 みりん 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	◎フレンチポテト フレンチポテト
21 (金)	◎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	◎おかか和え ブロッコリー カツオパック 醤油	◎もやしのみそ汁 もやし 青ねぎ 人参 みそ だし汁		◎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	◎プロセスチーズ プロセスチーズ
24 (月)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 醤油 土生姜 かたくり粉 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 みりん 塩	◎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 (のり佃煮) 精白米 焼きのり 醤油 みりん		◎ココアクッキー 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 純ココア	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン
25 (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	◎豚汁 豚もも肉 大根 人参 さつま芋 青ねぎ 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	◎粒コーン 粒コーン
26 (水)	◎カレーうどん 乾麺 牛肉 玉ねぎ 人参 小松菜 純カレー粉 かたくり粉 薄口醤油 醤油 みりん	◎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 砂糖		◎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
27 (木)	◎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	◎華風和え じゃが芋 人参 きゅうり こんにやく マグロフレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎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 プロセスチーズ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン
28 (金)	◎かぼちゃコロッケ じゃが芋 かぼちゃ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 塩 ウスターソース 小麦粉 パン粉	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎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	◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
29 (土)	◎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	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 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
31 (月)	◎筑前煮 鶏もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 こんにやく 高野豆腐 三豆 干し椎茸 油 砂糖	◎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	◎ごはん 精白米		◎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	◎レーズン レーズン