

11月食事だより

目標
感謝のきもちで『いただきます。ごちそうさま』

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 (火)	◎鮭のちゃんちゃん焼き ト라우ト キャベツ 玉ねぎ 人参 みそ 酒 砂糖 みりん バター	◎かぼちの含め煮 かぼち 三度豆 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 みそ 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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
2 (水)	◎五目寿司(蓮根) 高野豆腐 人参 干し椎茸 薄口醤油 みりん 砂糖 ちりめんじゃこ ゆば れんこん みづぼ	◎金時豆煮 きざみ焼きのり 精白米 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	◎大学いも さつま芋 揚げ油 砂糖 黒ごま	◎牛乳 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ		
4 (金)	◎豚肉甘辛炒め 豚もも肉 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白ごま みそ 醤油 ケチャップ みりん 酒	◎キャベツの磯和え キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 醤油	◎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	◎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	
5 (土)	◎きざみうどん 乾麺 豚もも肉 油あげ 玉ねぎ みりん 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	◎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	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
7 (月)	◎れんこんつくねバーグ 鶏ミンチ れんこん たまご 白ねぎ パン粉 醤油 酒 みりん 砂糖	◎ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナ マヨネーズ 白ごま 醤油	◎豚汁 豚もも肉 人参 さつま芋 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎チーズケーキ クリームチーズ 砂糖 小麦粉 バター レモン たまご	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
8 (火)	◎チキンカレーライス 鶏もも肉皮なし 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	◎ピクルス キャベツ 大根 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎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	◎ごはん 精白米	◎リンゴジャムサンド 食パン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
9 (水)	◎ポテトオムレツ たまご じゃが芋 ツナ ピザ用チーズ 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	◎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	◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
10 (木)	◎マヨネーズ焼き 白身魚 酒 たまご ほうれん草 人参 えのき茸 マヨネーズ 醤油	◎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	◎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	◎莓ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
11 (金)	◎けんちん揚げ 水切豆腐 豚もも肉 人参 玉ねぎ ピーマン かたくり粉 たまご 醤油 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	◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
12 (土)	◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 油 砂糖 酒 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳		
14 (月)	◎竜田揚げ 鶏もも肉皮なし みりん 醤油 かたくり粉 揚げ油	◎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	◎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	◎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 (火)	◎きつねうどん 乾麺 油あげ 砂糖 醤油 ほうれん草 えのき茸 糸わかめ 薄口醤油 醤油 みりん	◎華風和え じゃが芋 人参 きゅうり こんにやく マゴロフレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎ごはん 精白米	◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
16 (水)	◎豚肉マーマレード焼き 豚生姜焼き用 塩 醤油 オレフィンマーマレード	◎根菜サラダ 千切大根 れんこん 人参 きゅうり 白ごま 砂糖 醤油 酢 だし汁 油	◎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	◎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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	

日付	昼 食			3時のおやつ		10時のおやつ	
17 (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	◎白菜のおかか和え 白菜 カツオパック 醤油	◎わかめごはん 糸わかめ ちりめんじゃこ 油 醤油 精白米	◎お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚もも肉 たまご どんかつソース あおのり粉 油	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
18 (金)	◎クリームスパゲティ スパゲティ 油 銀サケ 塩 玉ねぎ 三度豆 バター 小麦粉 白ワイン 牛乳	◎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	◎果物（リンゴ） リンゴ 塩	◎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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
19 (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	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
21 (月)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎かぶの酢の物 かぶ 塩 糸わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎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	◎ニラと人参の子ぢみ ニラ 砂糖 白ごま 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
22 (火)	◎納豆のかき揚げ 納豆 さつま芋 玉ねぎ 人参 むきエビ みつば 小麦粉 塩 揚げ油	◎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	◎厚揚げのみそ汁 厚あげ 小松菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎チーズラスク 食パン マヨネーズ 粉チーズ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
24 (木)	◎ピビンバ 豚もも肉 人参 きゅうり 塩 ごま油 精白米 もやし たまご 油 白ごま 砂糖 醤油	◎じゃが芋和風ソテー じゃが芋 バター あおのり粉 塩	◎わかめのみそ汁 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁	◎蓮根チップス れんこん 揚げ油 塩	◎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	
25 (金)	◎鯖の塩焼き 生サバ 塩	◎チャブチエ マロニー 牛肉 土生姜 醤油 酒 砂糖 玉ねぎ 人参 ニラ 干し椎茸 ごま油	◎大根汁 大根 白ねぎ 油あげ かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物（みかんM） みかんM	◎カリカリトースト 食パン 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
26 (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	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 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 ◎牛乳 牛乳	
28 (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	◎ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 白菜 白ごま 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	◎きな粉クッキー 小麦粉 ベキングパウダー 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
29 (火)	◎鮭のフライ（タルタルソース） トラウト 砂糖 パセリ 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油 たまご 玉ねぎ マヨネーズ 酢 塩	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎チンゲン菜のスープ 豚もも肉 チンゲン菜 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン（卵不使用） ロールパン	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
30 (水)	◎関東煮 厚あげ 豚もも肉 大根 こんにゃく 人参 たまご 昆布 砂糖 醤油 みりん だし汁	◎粉ふき芋 じゃが芋 あおのり粉 塩	◎ごはん（のり佃煮） 精白米 焼きのり 醤油 みりん	◎レーズン蒸しパン 小麦粉 ベキングパウダー 砂糖 油 牛乳 レーズン	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	