

12月食事だより

目標
スプーンやお箸を正しく持って食べましょう

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 (木)	◎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 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	◎キャベツボール 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ キャベツ カツオバック 上新粉 塩 揚げ油 とんかつソース あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳		
2 (金)	◎えびと豆腐のあんかけ むきエビ かたくり粉 かたくり粉 だし汁 揚げ油 豆腐 チンゲン菜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 酒 醤油	◎おかか和え ブロック カツオバック 醤油	◎ごはん 精白米	◎スイートポテト さつま芋 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		
3 (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	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醤油 油		◎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		
5 (月)	◎ハヤシライス(上新粉) 牛肉 精白米 玉ねぎ しめじ 油 グリーンピース 上新粉 ケチャップ トマトピューレ トマト水煮 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		◎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	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ		
6 (火)	◎厚揚げの五目煮(蓮根) 厚揚げ 砂糖 糸わかめ だし汁 こんにやく 大根 人参 れんこん 干し椎茸 三度豆 みりん 醤油	◎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	◎莓ジャムサンド 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳		
7 (水)	◎豚肉の味噌漬け 豚生姜焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎うの花 みりん だし汁	◎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	◎果物(みかんM) みかんM	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
8 (木)	◎タンドリーチキン 鶏もも肉 フルコウルト 純カレー粉 ケチャップ 塩	◎マセドアンサラダ じゃが芋 人参 ブロック リンゴ マヨネーズ 塩	◎キャベツのスープ キャベツ 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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
9 (金)	◎ごま焼きサクサク 白身魚 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白ごま 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 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	◎ピザトースト 食パン 玉ねぎ ピーマン ツナ 油 ケチャップ ビガ用チーズ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
10 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎白菜のおかか和え 白菜 カツオバック 醤油	◎わかめのスープ 糸わかめ 薄口醤油 酒 塩 ごま油 だし汁		◎焼き芋 さつま芋	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
12 (月)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 土生姜 かたくり粉 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 塩 みりん	◎大根のごま酢和え 大根 きゅうり 塩 人参 白ごま 酢 砂糖 薄口醤油	◎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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳		
13 (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	◎白菜の煮びたし 白菜 油あげ みりん 醤油 だし汁	◎しめじのみそ汁 じゃが芋 しめじ 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物(リンゴ) リンゴ 塩	◎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
14 (水)	◎煮魚 サバ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 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	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 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	
15 (木)	◎豆腐のカレー煮 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	◎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	◎小松菜とじゃこのチヂミ 小松菜 白ごま	◎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	
16 (金)	◎チャンポンうどん 乾麺 豚もも肉 人参 キャベツ もやし 油 ニラ 薄口醤油 醤油 みりん	◎華風和え じゃが芋 人参 きゅうり ごんにやく マグロフレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎塩鮭おにぎり 精白米 銀サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎果物(みかんM) みかんM ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
17 (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	◎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	◎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	
19 (月)	◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎和風サラダ キャベツ ツナ きゅうり 人参 マヨネーズ 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米	◎さつまいももち さつまいも かたくり粉 上新粉 塩 砂糖	◎牛乳 牛乳 ◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
20 (火)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレンジマレード	◎小松菜の煮びたし 小松菜 油あげ みりん 醤油 だし汁	◎かず汁 銀サケ 大根 人参 ごぼう つきこんにゃく 青ねぎ 酒粕 みそ 塩 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 ◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
21 (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	◎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	◎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	◎オレンジケーキ 小麦粉 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 ◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
22 (木)	◎鮭のマヨネーズ焼き トウモロコシ 酒 塩 玉ねぎ 生椎茸 人参 パセリ マヨネーズ	◎白菜の磯和え 白菜 ほうれん草 焼きのり 醤油	◎さつまいもみそ汁 さつまいも 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 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
23 (金)	◎ミートローフ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 油 グリーンピース 粒コーン パン粉 たまご ケチャップ	◎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	◎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(脚不使用) ロールパン	◎ブラウニー 小麦粉 ベーキングパウダー 純ココア たまご バター グラニュー糖 塩 粉砂糖	◎牛乳 牛乳 ◎果物(みかんM) みかんM ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
24 (土)	◎大根のみそ炊き 豚もも肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 グリーンピース みそ 土生姜 みりん だし汁	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 酢 醤油	◎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 ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
26 (月)	◎ポークカレーライス 豚もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース 純カレー粉 だし汁 リンゴ 醤油	◎ビクルス キャベツ 大根 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎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	
27 (火)	◎筑前煮 豚もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 こんにゃく 高野豆腐 三度豆 干し椎茸 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	◎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 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
28 (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 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	◎コーンサラダ キャベツ 粒コーン レーズン マヨネーズ 塩	◎果物(リンゴ) リンゴ 塩	◎おかかおにぎり 精白米 カツオバック 醤油	◎牛乳 牛乳 ◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	