

2月食事だより

目標
献立や食べ物に興味をもちましょう

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 (水)	◎豆腐のカレー煮 だし汁 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	◎コーンサラダ キャベツ 粒コーン レーズン マヨネーズ 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 フロセスチーズ	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
2 (木)	◎きつねうどん 酒 だし汁 乾麺 油あげ 砂糖 醤油 ほうれん草 えのき草 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 マグロフレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎果物(みかんM) みかんM	◎塩鮭おにぎり 精白米 銀サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
3 (金)	◎鯛の蒲焼風 焼きイワシ サバ かたくり粉 揚げ油 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎大根のごま酢和え 大根 きゅうり 塩 人参 白ごま 酢 砂糖 醤油 薄口醤油	◎さつま芋のみそ汁 さつま芋 醤油 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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
4 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ビーフマン 精白米 塩 醤油 油	◎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	◎わかめのみそ汁 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁	◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
6 (月)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 土生菜 かたくり粉 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 塩 みりん	◎ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー 白ごま 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	◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
7 (火)	◎白身魚フライ 白身魚 醤油 みりん 土生菜 小麦粉 白ごま パン粉 揚げ油	◎白菜サラダ 白菜 カツオパック 醤油 マヨネーズ 白ごま	◎根菜のみそ汁 大根 人参 さつま芋 油あげ 青ねぎ みそ 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 小麦粉 ちりめんじゃこ 小麦粉 かたくり粉 たまご ごま油 醤油 酢 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
8 (水)	◎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	◎千切り大根のごま酢和え 千切大根 人参 きゅうり 糸昆布 ちりめんじゃこ 油 白ごま 酢 醤油 砂糖	◎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	◎きな粉クッキー 小麦粉 ベーキングパウダー きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
9 (木)	◎クリームシチュー 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー しめじ 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 醤油 塩 砂糖	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎ごはん 精白米	◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
10 (金)	◎焼き豆腐 水切豆腐 ツナ 玉ねぎ 人参 油 ニラ かたくり粉 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	◎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	◎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 あおのり粉 油	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
13 (月)	◎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	◎ピクルス キャベツ 大根 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎焼きごまもち 白玉粉 砂糖 白ごま 油 醤油	◎牛乳 牛乳	◎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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
14 (火)	◎鯖の塩焼き サバ 塩	◎うの花 おから 人参 干し椎茸 油あげ 青ねぎ ごぼう 油 砂糖 醤油 みりん	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
15 (水)	◎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 ニラ 薄口醤油 酒 ごま油 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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
16 (木)	◎竜田揚げ 鶏もも肉皮なし みりん 醤油 かたくり粉 揚げ油	◎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	◎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	◎ツナカナッペ 食パン ツナ マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳

日付	昼 食			3時のおやつ	10時のおやつ	
17 (金)	◎八宝菜 豚もも肉 ローイカ 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	◎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 ◎果物 (みかんM) みかんM ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
18 (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	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎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 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
20 (月)	◎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	◎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	◎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	◎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 ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
21 (火)	◎グラタン マカロニ 粉チーズ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク 塩	◎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	◎卵スープ たまご 玉ねぎ パセリ 薄口醤油 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 ◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
22 (水)	◎ブリの焼き漬け ブリ 塩 酒 みりん 醤油	◎スパゲティサラダ スパゲティ ツナ きゅうり 粒コーン マヨネーズ 塩	◎豚汁 豚もも肉 大根 人参 さつまいも 漬ねぎ みりん 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 ピザ用チーズ	◎牛乳 牛乳 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
24 (金)	◎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 トマト水煮 ケチャップ	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎果物 (リンゴ) リンゴ 塩	◎昆布おにぎり 精白米 糸昆布 ちりめんじゃこ 薄口醤油 酒 塩	◎牛乳 牛乳 ◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
25 (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	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 醤油 砂糖 塩	◎ごはん 精白米	◎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	
27 (月)	◎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 ケチャップ トマトピューレ トマト水煮 塩	◎コーンサラダ キャベツ 人参 粒コーン レーズン マヨネーズ 塩		◎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 ◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
28 (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 薄口醤油 塩 だし汁	◎チンゲン菜ソテー チンゲン菜 玉ねぎ 豚もも肉 油 醤油 塩 かたくり粉	◎豆腐のみそ汁 豆腐 糸わかめ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ココアサンド 食パン 純ココア バター 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