

1月食事だより

目標
朝ごはんもしっかり食べましょう

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
4 (水)	◎和風醬油スパゲティ スパゲティ 油 ツナ 青ネギ 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醬油 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		◎おかおにおぎり 精白米 カツオパック 醬油	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
5 (木)	◎五目寿司(蓮根) 高野豆腐 人参 干し椎茸 薄口醬油 みりん 砂糖 ちりめんじゃこ ゆば れんこん みつば	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醬油	◎すまし汁 えのき茸 糸わかめ 青ネギ 薄口醬油 みりん だし汁	◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
6 (金)	◎松風焼き 豚ミンチ 鶏もも肉 白ネギ 玉ねぎ パン粉 みそ 土生姜 たまご 白こま	◎なます 大根 人参 だし汁 酢 砂糖 塩	◎しめじのみそ汁 じゃが芋 しめじ 青ネギ 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 ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
7 (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	◎甘酢ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 醬油 酢 砂糖 油		◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白こま	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
10 (火)	◎わかめうどん 乾麺 糸わかめ 牛肉 玉ねぎ 薄口醬油 醬油 みりん 酒 だし汁	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醬油 油		◎じゃこおにごり 精白米 ちりめんじゃこ 焼きのり	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
11 (水)	◎グラタン マカロニ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク 塩	◎キャベツの胡麻和え キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ 白こま 醬油	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醬油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン(脚不使用) ロールパン	◎ぜんざい 小豆 さつま芋 砂糖 塩	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
12 (木)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎大根のそぼろ煮 大根 豚ミンチ 土生姜 みりん 醬油 かたくり粉 だし汁	◎さつま芋のみそ汁 さつま芋 青ネギ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎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 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
13 (金)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 土生姜 みりん 醬油	◎大豆サラダ 大豆 醬油 白菜 リンゴ マヨネーズ 油 酢	◎もやしのみそ汁 もやし 青ネギ 人参 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎蓮根チップス れんこん 揚げ油 塩	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳 ◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
14 (土)	◎厚揚げの五目煮(芋) 厚揚げ 豚もも肉 じゃが芋 人参 こぼろ 干し椎茸 三度豆 みりん 醬油 砂糖	◎海藻サラダ 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 醬油 砂糖 ごま油	◎ごはん 精白米	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
16 (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	◎大根汁 大根 白ネギ 油あげ かたくり粉 薄口醬油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎小松菜ケーキ 小松菜 小麦粉 ベークンパウダ- バター 砂糖 たご 牛乳	◎牛乳 牛乳 ◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
17 (火)	◎マヨネーズ焼き 白身魚 酒 たまご 油 三度豆 人参 えのき茸 マヨネーズ 醬油	◎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 醬油 砂糖	◎わかめのみそ汁 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎苺ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
18 (水)	◎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 醬油	◎ピクルス キャベツ 大根 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩			◎レーズン蒸しパン 小麦粉 ベークンパウダ- 砂糖 油 牛乳 レーズン	◎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
19 (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 醬油 みりん 油	◎れんこんのきんぴら れんこん こぼろ 白こま 油 醬油 みりん 砂糖	◎なめこのみそ汁 なめこ じゃが芋 青ネギ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ココアクッキー 小麦粉 ベークンパウダ- バター 砂糖 純ココア	◎牛乳 牛乳 ◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳

日付	昼 食		3時のおやつ		10時のおやつ			
20 (金)	◎関東煮 厚あげ 鶏もも肉 大根 こんにゃく 人参 たまご 昆布 砂糖 醤油 みりん だし汁	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎ごはん (のり佃煮) 精白米 焼きのり 醤油 みりん	◎コーンカナッペ 食パン クリーム缶 粒コーン缶 マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト		
21 (土)	◎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 酒 だし汁 ごま油 かたくり粉	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油		◎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		
23 (月)	◎酢豚 豚1口カツ用 かたくり粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 砂糖 醤油 酢 ケチャップ 酒 かたくり粉	◎白菜のおかか和え 白菜 カツオパック 醤油	◎ごはん 精白米	◎チーズスカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン		
24 (火)	◎ビーフシチュー 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 小麦粉 バター トマト水煮 トマトピューレ 赤ワイン 油 塩	◎大根サラダ 大根 塩 ツナ マヨネーズ 薄口醤油	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン	◎汁ビーフン ビーフン 豚もも肉 玉ねぎ チンゲン菜 ごま油 薄口醤油 塩 酒 だし汁		◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ		
25 (水)	◎豆腐のつくね焼き 水切豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ パン粉 土生菜 醤油 塩 みそ みりん 酒	◎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	◎キャベツのときたま汁 キャベツ 青ねぎ たまご みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベキングパウダー 砂糖 バター フレッシュフルーツ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン	
26 (木)	◎クリームスパゲティ スパゲティ スキムミルク 油 卵 塩 玉ねぎ 三度豆 バター 小麦粉 白ワイン 牛乳	◎キャベツのごま酢和え キャベツ きゅうり 人参 白ごま 酢 砂糖 薄口醤油	◎果物 (みかんM) みかんM	◎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 (金)	◎鯖の照り焼き サバ みりん 醤油	◎かぶのサラダ かぶ キャベツ きゅうり 塩 マヨネーズ 醤油	◎厚揚げのみそ汁 厚あげ 小松菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ニラと人参の子デミ ニラ 人参 玉ねぎ 豚ミンチ 小麦粉 かたくり粉 たまご ごま油 醤油 酢 砂糖 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン	
28 (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	◎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	◎乾パン 乾パン		
30 (月)	◎ポテトコロケ じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚ミンチ 塩 ウスターソース 小麦粉 パン粉 揚げ油	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 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	◎果物 (りんご) りんご 塩	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン
31 (火)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎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	◎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	◎ココアサンド 食パン 純ココア 粒コーン 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン	