

# 3月食事だより

目標  
みんなで楽しく食べましょう

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 (水)	◎カレーうどん 乾麺 酒 だし汁 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	◎白菜の磯和え 白菜 ほうれん草 焼きのり 醤油	◎果物 (いよかん) いよかん	◎じゃおにぎり 精白米 ちりめんじゃこ 焼きのり	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳	
2 (木)	◎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	◎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	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 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 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
3 (金)	◎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 みつば きざみ焼きのり 精白米 酢 砂糖 塩	◎金時豆煮 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	◎莓ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳	
4 (土)	◎厚揚げの五目煮 (大根) 厚あげ 豚もも肉 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 三度豆 みりん 醤油 砂糖 だし汁	◎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	◎和風ラスク 食パン バター あおりの粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
6 (月)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレンジマレド	◎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	◎しめじのみそ汁 しめじ じゃが芋 粒コーン 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	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
7 (火)	◎かぼちゃコロケ じゃが芋 揚げ油 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	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 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	◎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
8 (水)	◎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 醤油	◎ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー ちりめんじゃこ 白ごま 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	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン	◎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  ◎牛乳 牛乳
9 (木)	◎麻婆豆腐 豆腐 豚ミンチ たけのこ水煮 白ねぎ 土生菜 にんにく 油 青ねぎ 八丁みそ オイスターソース ケチャップ 醤油 酒 ごま油 かたくり粉	◎中華春雨サラダ はるさめ 人参 きゅうり 砂糖 酢 醤油 ごま油 白ごま	◎ごはん 精白米	◎ビーフンナポリタン ビーフン 豚もも肉 ビーマン 玉ねぎ 油 塩 ケチャップ	◎牛乳 牛乳	◎果物 (はっさく) はっさく  ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
10 (金)	◎鯖の照り焼き サバ みりん 醤油	◎和風サラダ キャベツ サナ ほうれん草 塩 マヨネーズ 白ごま 醤油	◎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	◎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  ◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
11 (土)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ かたくり粉 油 ツナ 青菜 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 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳		
13 (月)	◎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 精白米	◎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	◎もやしのみそ汁 もやし 青ねぎ 人参 みそ だし汁	◎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	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳	
14 (火)	◎チキン南蛮 鶏もも肉 上新粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎マセドアンサラダ じゃが芋 人参 ブロッコリー リンゴ 塩 マヨネーズ	◎千切り大根のみそ汁 千切大根 人参 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ビザ用チーズ 牛乳 油	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
15 (水)	◎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 油 純カレー粉 だし汁 リンゴ 醤油 砂糖 塩 ウスターソース トマト水煮 上新粉 精白米	◎ピクルス キャベツ 大根 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎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		

日付	昼食				3時のおやつ		10時のおやつ
16 (木)	◎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	◎さつま芋の煮物 さつま芋 糸昆布 醤油 だし汁	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ニラと人参のチヂミ 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	◎牛乳 牛乳	◎果物(はっさく) はっさく  ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
17 (金)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎五目豆 大豆 人参 こんにやく ごぼう 油あげ 砂糖 醤油 酒	◎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	◎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
18 (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	◎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	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁		◎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
20 (月)	◎わかめうどん 乾麺 米わかめ 牛肉 玉ねぎ 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎蓮根とじゃこのきんぴら れんこん 人参 ごぼう ちりめんじゃこ 油 醤油 みりん 砂糖			◎おかかおにぎり 精白米 カツオパック 醤油	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
22 (水)	◎ごまだれソテー 豚生姜焼き用 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	◎おかか和え ブロッコリー カツオパック 醤油	◎白菜のみそ汁 白菜 油あげ 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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
23 (木)	◎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	◎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	◎きな粉のおはぎ 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
24 (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	◎ナムル ほうれん草 人参 もやし 油あげ 砂糖 塩 醤油 酢 ごま油 土生菜	◎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	◎ごはん 精白米	◎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  ◎牛乳 牛乳
27 (月)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 土生菜 みりん 醤油	◎なます 大根 人参 だし汁 ひじき カツオパック ごま油 酢	◎わかめのかきたま汁 たまご 米わかめ みつば かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎レーズン蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 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
28 (火)	◎鮭のちゃんちゃん焼き トラウト キャベツ 玉ねぎ 人参 みそ 酒 砂糖 みりん バター	◎大根のごま酢和え 大根 きゅうり 塩 人参 白ごま 酢 醤油 薄口醤油	◎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	◎リンゴジャムサンド 食パン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
29 (水)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎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 酢	◎わかめのみそ汁 玉ねぎ 米わかめ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
30 (木)	◎ドライカレー(上新粉) 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 上新粉 純カレー粉 ケチャップ 塩	◎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			◎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 酒 だし汁	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
31 (金)	◎えびと豆腐のあんかけ むきエビ かたくり粉 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	◎じゃが芋の酢の物 じゃが芋 きゅうり 人参 塩 酢 砂糖 薄口醤油	◎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	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳