

4月食事だより

目標  
給食に慣れましょう

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・鰯→サバ  
(こんにやくは1才まで、サンマ、鰯は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<br>(土)  | ◎スパゲティナポリタン<br>スパゲティ<br>豚もも肉<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>ケチャップ<br>塩<br>油                            | ◎キャベツのコーン和え<br>キャベツ<br>人参<br>粒コーン<br>醤油<br>砂糖                    | ◎きのこスープ<br>えのき茸<br>しめじ<br>薄口醤油<br>酒<br>塩<br>だし汁        | ◎きな粉ラスク<br>食パン<br>きな粉<br>バター<br>砂糖                             | ◎牛乳<br>牛乳                                                                  | ◎乾パン<br>乾パン<br><br>◎牛乳<br>牛乳         |                                        |
| 3<br>(月)  | ◎れんこんつくねバーグ<br>鶏ミンチ<br>れんこん<br>たまご<br>白ねぎ<br>パン粉<br>醤油<br>酒<br>みりん<br>砂糖                  | ◎人参サラダ<br>人参<br>グリーンアスパラ<br>ちりめんじゃこ<br>油<br>酢<br>醤油              | ◎みそ汁<br>えのき茸<br>糸わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし汁               | ◎ごはん<br>精白米                                                    | ◎炒めビーフン<br>ビーフン<br>豚もも肉<br>みりん<br>醤油<br>油<br>人参<br>チンゲン菜<br>玉ねぎ<br>油<br>醤油 | ◎牛乳<br>牛乳                            | ◎フレンチポテト<br>フレンチポテト<br><br>◎牛乳<br>牛乳   |
| 4<br>(火)  | ◎鯖の照り焼き<br>サバ<br>みりん<br>醤油                                                                | ◎ポテトサラダ<br>じゃが芋<br>人参<br>きゅうり<br>リンゴ<br>塩<br>レーズン<br>マヨネーズ<br>塩  | ◎豆腐のみそ汁<br>豆腐<br>青葱<br>みそ<br>だし汁                       | ◎ごはん<br>精白米                                                    | ◎クッキー<br>小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>バター<br>砂糖                                     | ◎牛乳<br>牛乳                            | ◎カリカリトースト<br>食パン<br><br>◎牛乳<br>牛乳      |
| 5<br>(水)  | ◎ハヤシライス（上新粉）<br>牛肉<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>油<br>グリーンピース<br>上新粉<br>ケチャップ<br>トマトピューレ<br>トマト水煮<br>塩 | ◎ドレッシング和え<br>キャベツ<br>粒コーン<br>レモン<br>油<br>酢<br>塩<br>砂糖            |                                                        | ◎ピザトースト<br>食パン<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>ツナ<br>油<br>ケチャップ<br>ピザ用チーズ    | ◎牛乳<br>牛乳                                                                  | ◎ちりめんじゃこ<br>ちりめんじゃこ<br><br>◎牛乳<br>牛乳 |                                        |
| 6<br>(木)  | ◎肉じゃが<br>牛肉<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>人参<br>三度豆<br>油<br>砂糖<br>酒<br>みりん<br>醤油                      | ◎ツナサラダ<br>キャベツ<br>ツナ<br>酢<br>醤油<br>油                             | ◎ごはん<br>精白米                                            | ◎オレンジケーキ<br>小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>砂糖<br>たまご<br>バター<br>オレンジマーマレード | ◎牛乳<br>牛乳                                                                  | ◎粒コーン<br>粒コーン<br><br>◎牛乳<br>牛乳       |                                        |
| 7<br>(金)  | ◎豚カツ（ソース付）<br>豚1口カツ用<br>塩<br>小麦粉<br>パン粉<br>揚げ油<br>とんかつソース<br>ケチャップ<br>みりん                 | ◎キャベツのごま酢和え<br>キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>白ごま<br>酢<br>砂糖<br>薄口醤油      | ◎わかめのみそ汁<br>玉ねぎ<br>糸わかめ<br>みそ<br>だし汁                   | ◎ごはん<br>精白米                                                    | ◎苺ジャムサンド<br>食パン<br>いちごジャム                                                  | ◎牛乳<br>牛乳                            | ◎乾パン<br>乾パン<br><br>◎牛乳<br>牛乳           |
| 8<br>(土)  | ◎焼き飯<br>豚ミンチ<br>人参<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>精白米<br>塩<br>醤油<br>油                                  | ◎甘酢ドレッシング<br>キャベツ<br>ちりめんじゃこ<br>醤油<br>酢<br>砂糖<br>油               | ◎わかめのスープ<br>糸わかめ<br>ニラ<br>薄口醤油<br>酒<br>塩<br>ごま油<br>だし汁 | ◎フレンチポテト<br>フレンチポテト<br>塩<br>あおのり粉                              | ◎牛乳<br>牛乳                                                                  | ◎レーズン<br>レーズン<br><br>◎牛乳<br>牛乳       |                                        |
| 10<br>(月) | ◎ミートソーススパゲティ<br>スパゲティ<br>油<br>豚ミンチ<br>玉ねぎ<br>人参<br>グリーンピース<br>上新粉<br>油<br>トマト水煮<br>ケチャップ  | ◎ほうれん草のコーン和え<br>ほうれん草<br>キャベツ<br>人参<br>粒コーン<br>醤油<br>砂糖          |                                                        | ◎昆布おにぎり<br>精白米<br>糸昆布<br>みつば<br>ちりめんじゃこ<br>薄口醤油<br>酒<br>塩      | ◎牛乳<br>牛乳                                                                  | ◎プレーンヨーグルト<br>プレーンヨーグルト              |                                        |
| 11<br>(火) | ◎鮭の塩焼き<br>トラウト<br>塩                                                                       | ◎えんどうの卵とじ<br>えんどう<br>高野豆腐<br>人参<br>たまご<br>砂糖<br>みりん<br>醤油<br>だし汁 | ◎しめじのみそ汁<br>じゃが芋<br>しめじ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし汁            | ◎ごはん<br>精白米                                                    | ◎チーズ蒸しパン<br>小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>砂糖<br>塩<br>牛乳<br>油<br>プロセスチーズ              | ◎牛乳<br>牛乳                            | ◎カリカリトースト<br>食パン<br><br>◎牛乳<br>牛乳      |
| 12<br>(水) | ◎豆腐のカレー煮<br>豆腐<br>豚もも肉<br>玉ねぎ<br>しじゃが芋<br>人参<br>チンゲン菜<br>純カレー粉<br>みりん<br>醤油<br>かたくり粉      | ◎海藻サラダ<br>糸わかめ<br>きゅうり<br>塩<br>ちりめんじゃこ<br>酢<br>醤油<br>砂糖<br>ごま油   | ◎ごはん<br>精白米                                            | ◎お好み焼き<br>小麦粉<br>キャベツ<br>豚もも肉<br>たまご<br>とんかつソース<br>あおのり粉<br>油  | ◎牛乳<br>牛乳                                                                  | ◎粒コーン<br>粒コーン<br><br>◎牛乳<br>牛乳       |                                        |
| 13<br>(木) | ◎鶏肉のみそ焼き<br>鶏もも肉<br>みそ<br>醤油<br>酒<br>ごま油                                                  | ◎千切り大根の煮物<br>千切大根<br>人参<br>油あげ<br>みりん<br>醤油<br>砂糖<br>だし汁         | ◎ふのすまし汁<br>ふ<br>えのき茸<br>青葱<br>薄口醤油<br>みりん<br>だし汁       | ◎ごはん<br>精白米                                                    | ◎ツナカナッペ<br>食パン<br>ツナ<br>マヨネーズ                                              | ◎牛乳<br>牛乳                            | ◎フレンチポテト<br>フレンチポテト<br><br>◎牛乳<br>牛乳   |
| 14<br>(金) | ◎白身魚フライ<br>白身魚<br>醤油<br>みりん<br>土生姜<br>小麦粉<br>白ごま<br>パン粉<br>揚げ油                            | ◎コーンサラダ<br>キャベツ<br>粒コーン<br>レーズン<br>マヨネーズ<br>塩                    | ◎レタスのスープ<br>レタス<br>人参<br>豚もも肉<br>薄口醤油<br>酒<br>塩<br>だし汁 | ◎ロールパン（卵不使用）<br>ロールパン                                          | ◎梅干しおにぎり<br>精白米<br>梅干し<br>酒                                                | ◎牛乳<br>牛乳                            | ◎胡瓜<br>きゅうり<br><br>◎プロセスチーズ<br>プロセスチーズ |
| 15<br>(土) | ◎厚揚げの五目煮（芋）<br>厚あげ<br>豚もも肉<br>じゃが芋<br>人参<br>ごぼう<br>干し椎茸<br>三度豆<br>みりん<br>醤油<br>砂糖         | ◎酢の物<br>糸わかめ<br>きゅうり<br>塩<br>ちりめんじゃこ<br>酢<br>砂糖<br>塩             | ◎ごはん<br>精白米                                            | ◎和風ラスク<br>食パン<br>バター<br>あおのり粉<br>白ごま                           | ◎牛乳<br>牛乳                                                                  | ◎乾パン<br>乾パン<br><br>◎牛乳<br>牛乳         |                                        |

| 日付        | 昼 食                                                                                     |                                                                                             |                                                          |                       | 3時のおやつ                                                                                |                                              | 10時のおやつ                              |                              |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| 17<br>(月) | ◎豚肉マーマレード焼き<br>豚生姜焼き用<br>塩<br>醤油<br>オレシマ・マ・マレード                                         | ◎ひじきのマヨサラダ<br>ひじき<br>キャベツ<br>きゅうり<br>塩<br>人参<br>ツナ<br>マヨネーズ<br>醤油                           | ◎青菜のみそ汁<br>青菜<br>玉ねぎ<br>みそ<br>だし汁                        | ◎ごはん<br>精白米           | ◎フレンチポテト<br>フレンチポテト<br>塩<br>あおのり粉                                                     | ◎牛乳<br>牛乳                                    | ◎粒コーン<br>粒コーン<br><br>◎牛乳<br>牛乳       |                              |
| 18<br>(火) | ◎チャンポンうどん<br>乾麺<br>豚もも肉<br>人参<br>キャベツ<br>もやし<br>油<br>ニラ<br>薄口醤油<br>醤油<br>みりん            | ◎おかか和え<br>酒<br>だし汁<br>ごま油<br>かたくり粉                                                          |                                                          |                       | ◎ツナカレーおにぎり<br>精白米<br>人参<br>純カレー粉<br>油<br>塩<br>ツナ<br>パセリ                               | ◎牛乳<br>牛乳                                    | ◎カリカリトースト<br>食パン<br><br>◎牛乳<br>牛乳    |                              |
| 19<br>(水) | ◎竜田揚げ<br>鶏もも肉皮なし<br>みりん<br>醤油<br>かたくり粉<br>揚げ油                                           | ◎はるさめの酢の物<br>はるさめ<br>きゅうり<br>塩<br>人参<br>糸わかめ<br>ちりめんじゃこ<br>酢<br>砂糖<br>塩                     | ◎キャベツのみそ汁<br>キャベツ<br>油あげ<br>みそ<br>だし汁                    | ◎ごはん<br>精白米           | ◎ココアサンド<br>食パン<br>純ココア<br>バター<br>砂糖                                                   | ◎牛乳<br>牛乳                                    | ◎フレンチポテト<br>フレンチポテト<br><br>◎牛乳<br>牛乳 |                              |
| 20<br>(木) | ◎煮魚<br>サバ<br>土生姜<br>酒<br>砂糖<br>みりん<br>醤油<br>だし汁                                         | ◎ごまみそ和え<br>じゃが芋<br>人参<br>きゅうり<br>白ごま<br>みそ<br>砂糖<br>みりん                                     | ◎豆腐のすまし汁<br>豆腐<br>ほうれん草<br>薄口醤油<br>みりん<br>だし汁            | ◎ごはん<br>精白米           | ◎ひじきのおやき<br>精白米<br>ひじき<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>油                                         | ◎牛乳<br>牛乳                                    | ◎レーズン<br>レーズン<br><br>◎牛乳<br>牛乳       |                              |
| 21<br>(金) | ◎千草焼き<br>たまご<br>鶏ミンチ<br>人参<br>干し椎茸<br>油<br>グリーンピース<br>みりん<br>薄口醤油<br>塩<br>だし汁           | ◎甘酢炒め<br>れんこん<br>人参<br>ちりめんじゃこ<br>油<br>酢<br>砂糖<br>醤油                                        | ◎小松菜のみそ汁<br>小松菜<br>油あげ<br>みそ<br>だし汁                      | ◎ごはん<br>精白米           | ◎ふのラスク<br>ふ<br>バター<br>グラニュー糖                                                          | ◎プレーンヨーグルト<br>プレーンヨーグルト                      | ◎粒コーン<br>粒コーン<br><br>◎牛乳<br>牛乳       |                              |
| 22<br>(土) | ◎きざみうどん<br>乾麺<br>鶏もも肉<br>油あげ<br>玉ねぎ<br>みつば<br>薄口醤油<br>醤油<br>みりん<br>酒<br>だし汁             | ◎けんちん煮<br>高野豆腐<br>豚もも肉<br>じゃが芋<br>人参<br>砂糖<br>みそ<br>みりん<br>油<br>だし汁                         |                                                          |                       | ◎バターラスク<br>食パン<br>バター                                                                 | ◎牛乳<br>牛乳                                    | ◎フレンチポテト<br>フレンチポテト<br><br>◎牛乳<br>牛乳 |                              |
| 24<br>(月) | ◎チキンカレーライス<br>鶏もも肉皮なし<br>玉ねぎ<br>人参<br>じゃが芋<br>グリーンピース<br>油<br>純カレー粉<br>だし汁<br>リンゴ<br>醤油 | ◎ピクルス<br>砂糖<br>キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>ウスターソース<br>トマト水煮<br>上新粉<br>精白米<br>酢<br>砂糖<br>白ワイン<br>塩 |                                                          |                       | ◎焼きごもち<br>白玉粉<br>砂糖<br>白ごま<br>油<br>醤油                                                 | ◎牛乳<br>牛乳                                    | ◎ちりめんじゃこ<br>ちりめんじゃこ<br><br>◎牛乳<br>牛乳 |                              |
| 25<br>(火) | ◎ごま焼きサクサク<br>白身魚<br>ウスターソース<br>マヨネーズ<br>パン粉<br>白ごま<br>油                                 | ◎新じゃがの炒り煮<br>じゃが芋<br>豚もも肉<br>人参<br>三度豆<br>油<br>みりん<br>醤油<br>砂糖<br>だし汁                       | ◎すまし汁<br>えのき茸<br>糸わかめ<br>青菜<br>薄口醤油<br>みりん<br>だし汁        | ◎ごはん<br>精白米           | ◎チーズラスク<br>食パン<br>マヨネーズ<br>粉チーズ                                                       | ◎牛乳<br>牛乳                                    | ◎レーズン<br>レーズン<br><br>◎牛乳<br>牛乳       |                              |
| 26<br>(水) | ◎ローストチキン<br>鶏もも肉<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>酒<br>玉ねぎ                                        | ◎アスパラサラダ<br>グリーンアスパラ<br>人参<br>塩<br>ツナ<br>マヨネーズ<br>醤油                                        | ◎キャベツのスープ<br>キャベツ<br>豚もも肉<br>ニラ<br>薄口醤油<br>酒<br>塩<br>だし汁 | ◎ロールパン（卵不使用）<br>ロールパン | ◎おにぎり<br>精白米<br>焼きのり<br>塩                                                             | ◎ピーマン佃煮<br>ピーマン<br>ちりめんじゃこ<br>油<br>醤油<br>みりん | ◎牛乳<br>牛乳                            | ◎乾パン<br>乾パン<br><br>◎牛乳<br>牛乳 |
| 27<br>(木) | ◎豚肉甘辛炒め<br>豚もも肉<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>青ねぎ<br>白ごま<br>みそ<br>醤油<br>ケチャップ<br>みりん<br>酒            | ◎華風和え<br>じゃが芋<br>人参<br>きゅうり<br>こんにやく<br>マグロフレーク<br>酢<br>砂糖<br>醤油<br>ごま油                     | ◎ふのみそ汁<br>ふ<br>なめこ<br>青菜<br>みそ<br>だし汁                    | ◎ごはん<br>精白米           | ◎バターケーキ<br>小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>バター<br>砂糖<br>たまご<br>レーズン<br>リンゴ                        | ◎牛乳<br>牛乳                                    | ◎カリカリトースト<br>食パン<br><br>◎牛乳<br>牛乳    |                              |
| 28<br>(金) | ◎鮭寿司（胡瓜）<br>銀サケ<br>塩<br>塩<br>きゅうり<br>塩<br>ゆば<br>白ごま<br>きざみ焼きのり<br>精白米<br>酢<br>砂糖        | ◎昆布豆<br>大豆<br>昆布<br>砂糖<br>醤油<br>酒                                                           | ◎若竹汁<br>たけのこ<br>糸わかめ<br>薄口醤油<br>酒<br>だし汁                 |                       | ◎小松菜とじゃこのチヂミ<br>小松菜<br>粒コーン<br>ちりめんじゃこ<br>小麦粉<br>かたくり粉<br>たまご<br>ごま油<br>醤油<br>酢<br>砂糖 | ◎牛乳<br>牛乳                                    | ◎プレーンヨーグルト<br>プレーンヨーグルト              |                              |