

5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・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 (月)	◎ミートソースパゲティ スパゲティ 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	◎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	◎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	◎粒コーン 粒コーン		◎牛乳 牛乳
2 (火)	◎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 きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎おかかおにぎり 精白米 カツオパック 醤油	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン		◎牛乳 牛乳
6 (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	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎きのこスープ えのき茸 じゃが芋 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン		◎牛乳 牛乳
8 (月)	◎豚肉の味噌漬け 豚生姜焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎千切り大根のごま酢和え 千切大根 ごぼう 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	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
9 (火)	◎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 醤油 みりん 油	◎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	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン	◎牛乳 牛乳
10 (水)	◎ピビンバ 鶏もも肉 人参 きゅうり 塩 ごま油 精白米 もやし たまご 油 白ごま 砂糖 醤油	◎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	◎わかめのスープ 糸わかめ ニラ 薄口醤油 酒 塩 ごま油 だし汁	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ		◎牛乳 牛乳
11 (木)	◎鮭のフライ(タルタルソース) トラウト 砂糖 パセリ	◎ドレッシング和え キャベツ レモン 油 酢 醤油 砂糖	◎チンゲン菜のスープ 鶏もも肉 チンゲン菜 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン	◎牛乳 牛乳
12 (金)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎人参サラダ 人参 グリーンアスパラ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎牛乳 牛乳	◎胡瓜 きゅうり	◎プロセスチーズ プロセスチーズ
13 (土)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ 油 ツナ 青菜 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 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	◎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
15 (月)	◎筑前煮 鶏もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 こんにやく 高野豆腐 三皮豆腐 干し椎茸 油 砂糖	◎和風サラダ キャベツ ツナ きゅうり 塩 マヨネーズ 醤油	◎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	◎乾パン 乾パン		◎牛乳 牛乳
16 (火)	◎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	◎おかか和え ブロッコリー カツオパック 醤油	◎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	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト	◎牛乳 牛乳
17 (水)	◎ブリの漬け焼き ブリ 酒 みりん 醤油	◎マカロニサラダ マカロニ キャベツ 人参 きゅうり レーズン 塩 マヨネーズ	◎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	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
18 (木)	◎五目寿司(胡瓜) 高野豆腐 人参 干し椎茸 ちりめんじゃこ ゆば きゅうり 薄口醤油 みりん 砂糖 まごみ焼きのり	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醤油	◎水菜のすまし汁 鶏もも肉 水菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎五平もち 精白米 八丁みそ 白ごま 砂糖 みりん	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン	◎牛乳 牛乳

日付	昼 食			3時のおやつ	10時のおやつ		
19 (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	◎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	◎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	◎ココアラスク 食パン 純ココア バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
20 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎レタスのみそ汁 レタス 人参 油あげ 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 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
22 (月)	◎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 土生姜	◎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	◎しめじのみそ汁 じゃが芋 しめじ 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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
23 (火)	◎麻婆豆腐 豆腐 豚ミンチ たけのこ水煮 白ねぎ 土生姜 にんにく 油 青ねぎ 八丁みそ オイスターソース	◎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	◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
24 (水)	◎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	◎えんどうの卵とじ えんどう 高野豆腐 人参 たまご 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎もやしのみそ汁 もやし 青ねぎ 人参 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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
25 (木)	◎タンドリーチキン 鶏もも肉 プレーンヨーグルト 純カレー粉 ケチャップ 塩	◎アスパラサラダ グリーンアスパラ 人参 塩 ツナ マヨネーズ 醤油	◎玉ねぎのスープ 玉ねぎ 粒コーン 鶏もも肉 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン	◎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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
26 (金)	◎けんちん揚げ 水切豆腐 鶏もも肉 人参 玉ねぎ ピーマン かたくり粉 たまご 醤油 揚げ油	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 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	◎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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
27 (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	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米	◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
29 (月)	◎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	◎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	◎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	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
30 (火)	◎豆腐のケチャップ煮 豆腐 チンゲン菜 むきエビ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豚ミンチ 土生姜 砂糖 トマト水煮	◎ひじきのごま酢和え ひじき 砂糖 醤油 酒 土生姜 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白ごま 酢	◎ごはん 精白米	◎塩鮭おにぎり 精白米 鰹サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
31 (水)	◎フライドチキン 鶏もも肉皮なし 小麦粉 粉チーズ パセリ 塩 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	◎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	◎レモンのパウンドケーキ 小麦粉 コーンスターチ ベーキングパウダー 油 砂糖 たまご レモン 砂糖 レモン	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳