

6月食事だより

目標
よくかんで食べましょう

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 (木)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 玉ねぎ かたくり粉 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 塩 みりん	◎中華風春雨サラダ はるさめ 人参 きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま油 白ごま	◎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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
2 (金)	◎鮭のマヨネーズ焼き トラウト 酒 塩 玉ねぎ 生椎茸 人参 パセリ マヨネーズ	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 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	◎ココアクッキー 小麦粉 小豆粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 純ココア	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
3 (土)	◎厚揚げの五目煮(芋) 厚揚げ 豚も肉 じゃが芋 人参 ごぼう 干し椎茸 三葉豆 みりん 醤油 砂糖	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎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	
5 (月)	◎いりどり 鶏もも肉皮なし かたくり粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 高野豆腐 ピーマン 干し椎茸 たまご みりん	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎ごはん 精白米	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎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	
6 (火)	◎トマトオムレツ たまご じゃが芋 トマト 玉ねぎ 油 ビザ用チーズ 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	◎レタスのスープ レタス 人参 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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
7 (水)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 土生姜 みりん 醤油	◎もやしのごま酢和え もやし ピーマン 油あげ 醤油 酢 砂糖 白ごま	◎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	◎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 りんご	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
8 (木)	◎洋風サラダごはん 鶏ささみ ゆば きゅうり 塩 人参 ちりめんじゃこ 白ごま 酢 醤油 油	◎オクラのおかか和え オクラ かつおパック 醤油	◎かきたま汁 たまご ほうれん草 えのき茸 かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁		◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
9 (金)	◎なすと豆腐のひき肉炒め なす 油 豚ミンチ 土生姜 にんにく 酒 豆腐 ニラ オイスターソース 八丁みそ	◎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	◎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 ビザ用チーズ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
10 (土)	◎きざみうどん 乾麺 豚もも肉 油あげ 玉ねぎ みつば 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎ごまみそ和え じゃが芋 人参 きゅうり 白ごま みそ 砂糖 みりん			◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
12 (月)	◎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 りんご 醤油	◎ビグルス キャベツ きゅうり 人参 ウスターソース トマト水煮 上新粉 白ワイン 塩			◎ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター プレーンヨーグルト	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
13 (火)	◎鶏肉のみそ焼き 豚もも肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎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	◎豆腐のすまし汁 豆腐 ほうれん草 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 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
14 (水)	◎白身魚の香り漬け 白身魚 小麦粉 揚げ油 土生姜 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 だし汁	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎千切り大根のみそ汁 千切大根 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎昆布おにぎり 精白米 糸昆布 みつば ちりめんじゃこ 薄口醤油 酒 塩	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
15 (木)	◎れんこんつくねバーグ 豚ミンチ れんこん たまご 白ねぎ パン粉 醤油 酒 みりん 砂糖	◎ひじきの炒り煮 ひじき 油あげ 人参 みそ 砂糖 醤油 みりん 酒 だし汁	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎炒めビーフン ビーフン 塩	◎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 (金)	◎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	◎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	◎ごはん 精白米	◎チーズラスク 食パン マヨネーズ 粉チーズ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
17 (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	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油		◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
19 (月)	◎豚肉マーメレード焼き 豚生姜焼き用 塩 醤油 オレンジマーメレード	◎千切り大根のごま酢和え 千切り大根 だし汁 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	◎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	◎レーズンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー たまご 砂糖 バター 牛乳 レーズン	◎牛乳 牛乳 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
20 (火)	◎納豆のかき揚げ 納豆 さつま芋 玉ねぎ 人参 むきエビ みつば 小麦粉 塩 揚げ油	◎海藻サラダ 糸わかめ きゅうり 人参 ちりめんじゃこ 油 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	◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
21 (水)	◎カレーうどん 乾麺 牛肉 玉ねぎ 人参 小松菜 純カレー粉 かたくり粉 薄口醤油 みりん	◎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		◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
22 (木)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎五目豆 大豆 人参 こんにゃく ごぼう 油あげ 砂糖 醤油 酒	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 人参 だし汁	◎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	
23 (金)	◎鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉 たまご 土生姜 砂糖 醤油 酢	◎キャベツの磯和え キャベツ 人参 焼きのり 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	◎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 ◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
24 (土)	◎ケチャップライス 豚もも肉 たまご グリーンピース ケチャップ 塩 油 精白米	◎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	◎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		◎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
26 (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	◎なすの胡麻和え なす 三度豆 白ごま 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	◎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 ◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
27 (火)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ かたくり粉 だし汁 油 ツナ 青菜 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醤油	◎甘酢ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 砂糖		◎五平もち 精白米 八丁みそ 白ごま 砂糖 みりん	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
28 (水)	◎鯖のみそ煮 サバ 土生姜 みそ 八丁みそ 酒 砂糖 醤油 だし汁	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 焼きのり 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	◎ごはん 精白米	◎オレンジケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 たまご バター オレンジマーメレード	◎牛乳 牛乳 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
29 (木)	◎ミートローフ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 油 グリーンピース 粒コーン パン粉 たまご ケチャップ	◎ビーンズサラダ 大豆 トマト きゅうり 粒コーン 玉ねぎ オリーブ油 酢 塩 砂糖	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 塩 だし汁	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎牛乳 牛乳 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
30 (金)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油	◎きんぴらごぼう ごぼう 人参 つきこんにゃく 三度豆 白ごま 油 醤油 みりん 砂糖	◎厚揚げのみそ汁 厚揚げ 小松菜 みそ 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 ◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	