

7月食事だより

目標
手洗いをしっかりしましょう

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 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎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	◎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	◎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 (月)	◎豚肉の味噌漬け 豚生姜焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎はるさめソテー はるさめ 人参 レタス 粒コーン 油 みりん 砂糖 醤油 塩	◎わかめのかきたま汁 たまご 糸わかめ みつば かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎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	
4 (火)	◎タンドリーチキン 鶏もも肉 アミノ酸調味料 純カレー粉 ケチャップ 塩	◎ひじきサラダ ひじき 人参 トマト きゅうり 塩 醤油 酢 塩 油 砂糖	◎キャベツのスープ 豚もも肉 ニラ 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎ピーマン佃煮 ピーマン ちりめんじゃこ 油 醤油 みりん	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
5 (水)	◎ポテトコロッケ 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 醤油 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	◎マカロニのあべ川 マカロニ きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
6 (木)	◎麻婆豆腐 豆腐 豚ミンチ 豚肉 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	◎えびと胡瓜の中華和え きゅうり 人参 むきエビ 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎ごはん 精白米	◎ビーフンナポリタン ビーフン 豚もも肉 ピーマン 玉ねぎ 油 塩 ケチャップ	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳	
7 (金)	◎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	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醤油	◎オクラのすまし汁 豆腐 えのき茸 オクラ 薄口醤油 みりん だし汁	◎コーンカナッペ 食パン クリームチーズ 粒コーン 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	
8 (土)	◎焼きうどん 乾麺 豚もも肉 キャベツ 人参 油 醤油 カツオパック	◎厚揚げのみそ汁 厚揚げ 小松菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳		
10 (月)	◎ミートソーススパゲティ 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	◎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	◎ごはん 精白米	◎ツナカレーおにぎり 精白米 人参 純カレー粉 油 塩 ツナ パセリ	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳		
11 (火)	◎ごま焼きサクサク サワラ ウスターソース マヨネーズ パン粉 白ごま 油	◎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	◎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	◎苺ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
12 (水)	◎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	◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 醤油	◎ごはん 精白米	◎小松菜とじゃこのチヂミ 小松菜 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳		
13 (木)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎パスタサラダ サラダ用スパゲティ トマト オクラ アツキニ オリーブ油 粒コーン 酢 砂糖 オリーブ油 塩	◎千切り大根のみそ汁 千切大根 人参 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎とうもろこし とうもろこし 塩	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
14 (金)	◎八宝菜 豚もも肉 ロールイカ 白ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 ピーマン 干し椎茸 かたくり粉 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	◎きな粉サンド 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳		
15 (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	◎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		

日付	屋 食				3時のおやつ		10時のおやつ	
18 (火)	◎竜田揚げ 鶏もも肉皮なし みりん 醤油 かたくり粉 揚げ油	◎ひじきのごま酢和え ひじき 砂糖 醤油 生姜 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白ごま 酢	◎かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 青ねぎ みそ 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	
19 (水)	◎なすのグラタン なす 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ バター 小麦粉 牛乳 塩 パン粉	◎ドレッシング和え キャベツ 人参 レモン 油 酢 塩 砂糖	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン	◎おなかおにぎり 精白米 カリオバック 醤油	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
20 (木)	◎鯖の塩焼き サバ 塩	◎ゆで豚サラダ 豚もも肉 白ごま 土生姜 キャベツ 粒コーン 人参 きゅうり みそ 酢 砂糖 ごま油	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
21 (金)	◎千草焼き たまご 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 油 グリーンピース みりん 薄口醤油 塩 だし汁	◎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	◎冬瓜のみそ汁 冬瓜 油あげ しめじ みそ みそ	◎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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
22 (土)	◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 二度豆 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎海藻サラダ 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 ごま油	◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳		
24 (月)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレシノマレード	◎ほうれん草のコーンとえ ほうれん草 キャベツ 人参 粒コーン 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	◎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	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
25 (火)	◎豚肉甘辛炒め 豚もも肉 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白ごま みそ 醤油 ケチャップ みりん 酒	◎かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 二度豆 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎果物 (すいか) すいか	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
26 (水)	◎白身魚のフルーツソース 白身魚 かたくり粉 揚げ油 みりん 醤油 リンゴ レモン 酢 砂糖 だし汁	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎トマトのスープ トマト 玉ねぎ パセリ 塩 だし汁	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎枝豆 枝豆 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
27 (木)	◎ソースハンバーグ 豚ミンチ 玉ねぎ 千切大根 塩 油 たまご ケチャップ トマト水煮	◎キャベツの梅和え キャベツ きゅうり ツナ 梅干し ごま油 薄口醤油	◎なすのみそ汁 なす 青ねぎ 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎焼きごまもち 白玉粉 砂糖 白ごま 油 醤油	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
28 (金)	◎ピビンバ 豚もも肉 きゅうり 人参 塩 ごま油 精白米	◎粉ふき芋 じゃが芋 あおりの粉 塩	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎豆腐ケーキ 小麦粉 純ココア ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 たまご バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳		
29 (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	◎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	◎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	◎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		
31 (月)	◎ベジタブルカレー かぼちゃ なす トマト 玉ねぎ グリーンピース 豚ミンチ 油 純カレー粉 塩 砂糖	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳			