

8月食事だより

目標
暑さに負けないように食べましょう

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 (火)	◎豚肉マーマレード焼き 豚生薬焼き用 塩 醤油 オレシマ-マレード	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎オクラのずまし汁 豆腐 えのき茸 オクラ 薄口醤油 みりん 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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ
2 (水)	◎鯖の照り焼き サバ みりん 醤油	◎ひじきの炒り煮 ひじき 油あげ 人参 油 砂糖 醤油 みりん 酒 だし汁	◎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	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎枝豆 枝豆 塩	◎牛乳 牛乳
3 (木)	◎なすと豆腐のひき肉炒め なす ケチャップ 油 豚ミンチ 土生姜 にんにく 酒 豆腐 ネー オイスターソース 八丁みそ	◎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	◎ピザトースト 食パン 玉ねぎ ピーマン ツナ 油 ケチャップ ヒザ用チーズ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン	
4 (金)	◎鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉 たまご 土生姜 砂糖 醤油 酢	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 焼きのり 醤油	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
5 (土)	◎厚揚げの五目煮(芋) 厚揚げ 豚もも肉 じゃが芋 人参 ごぼう 干し椎茸 三度豆 みりん 醤油 砂糖	◎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	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン	
7 (月)	◎ごまだれソテー 豚生薬焼き用 たけのご水煮 玉ねぎ 人参 醤油 酒 ごま油 オイスターソース 土生姜	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 砂糖 塩	◎しめじのみそ汁 しめじ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎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	◎レーズン レーズン
8 (火)	◎鮭寿司(胡瓜) 鮭サケ 塩 きゅうり 塩 ゆば 白ごま きざみ焼きのり 精白米 酢 砂糖	◎昆布豆 大豆 昆布 砂糖 醤油 酒	◎ささみのみそ汁 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	◎炒めビーフン ビーフン 豚もも肉 みりん 醤油 油 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 油 醤油	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン
9 (水)	◎ローストチキン 鶏もも肉 ウスターソース ケチャップ 酒 玉ねぎ	◎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	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 だし汁	◎ロールパン(脚不使用) ロールパン	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎人参佃煮 人参 ちりめんじゃこ 白ごま 油 醤油 みりん	◎牛乳 牛乳
10 (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 純カレールー ケチャップ 塩	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎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 純カレールー ケチャップ 塩	◎フルーツ(すいか) すいか	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト
12 (土)	◎和風醤油スバゲティ スバゲティ 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	◎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	◎粒コーン 粒コーン	
14 (月)	◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎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	◎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	◎乾パン 乾パン	
15 (火)	◎ハヤシライス(上新粉) 牛肉 玉ねぎ しめじ 油 グリーンピース 上新粉 ケチャップ トマトピューレ トマト水煮 塩	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン		
16 (水)	◎豚肉の生姜焼き 豚生薬焼き用 玉ねぎ 土生姜 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	◎干切り大根のみそ汁 干切大根 人参 みそ だし汁	◎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	◎粒コーン 粒コーン

日付	昼 食				3時のおやつ		10時のおやつ	
17 (木)	◎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	◎けんちん煮 高野豆腐 豚もも肉 ごぼう じゃが芋 人参 砂糖 みそ みりん 油 だし	◎梅干しおにぎり ◎牛乳 精白米 梅干し 酒 牛乳			◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	◎牛乳 牛乳	
18 (金)	◎和風フライドチキン 鶏もも肉皮なし 酒 醤油 小麦粉 黒ごま 揚げ油	◎ピーズサラダ 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	◎キャベツのときたま汁 ◎ごはん キャベツ 青ねぎ たまご みそ だし 精白米	◎レーズンケーキ ◎牛乳 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		◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト		
19 (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	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 玉ねぎ ピーマン 酢 塩 砂糖	◎和風ラスク ◎牛乳 食パン バター あおのり粉 白ごま 牛乳		◎フレンチポテト フレンチポテト	◎牛乳 牛乳		
21 (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	◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 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	◎チーズスカロップ ◎牛乳 粉チーズ ベーキングパウダー 小麦粉 砂糖		◎乾パン 乾パン	◎牛乳 牛乳	
22 (火)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎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	◎冬瓜汁 鶏もも肉 冬瓜 干し椎茸 青ねぎ かたくり粉 薄口醤油 酒 塩 だし	◎ごはん ◎牛乳 精白米 牛乳	◎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 オレンジマーマレード	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳	
23 (水)	◎チキンカレーライス 鶏もも肉皮なし 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	◎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	◎チナカナッペ ◎牛乳 食パン ツナ マヨネーズ 牛乳		◎粒コーン 粒コーン	◎牛乳 牛乳		
24 (木)	◎白身魚フライ 白身魚 醤油 みりん 土生姜 小麦粉 白ごま パン粉 揚げ油	◎はるさめの酢の物 はるさめ きゅうり 塩 人参 みそ 糸わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし	◎ごはん ◎牛乳 精白米 牛乳	◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト		
25 (金)	◎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	◎レタスのスープ レタス 人参 豚もも肉 薄口醤油 酒 塩 だし	◎ロールパン (卵不使用) ◎牛乳 ロールパン 牛乳	◎五平もち 精白米 八丁みそ 白ごま 砂糖 みりん	◎レーズン レーズン	◎牛乳 牛乳	
26 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 醤油 油	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 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	◎きな粉ラスク ◎牛乳 食パン きな粉 バター 砂糖 牛乳		◎乾パン 乾パン	◎牛乳 牛乳	
28 (月)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎華風和え じゃが芋 人参 きゅうり ごんにやく マグロフレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎ふのみそ汁 ふ えのき茸 青菜 薄口醤油 みりん だし	◎ごはん ◎牛乳 精白米 牛乳	◎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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	◎牛乳 牛乳	
29 (火)	◎煮魚 サバ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし	◎もやしのごま酢和え もやし ピーマン 油あげ 醤油 塩 砂糖 白ごま	◎かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 青ねぎ みそ だし	◎ごはん ◎牛乳 精白米 牛乳	◎キャベツボール 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ キャベツ カツオパック 上新粉 塩 揚げ油 とんかつソース あおのり粉	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳	
30 (水)	◎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	◎シャキシャキサラダ れんこん 三度豆 カツオパック 粒コーン 酢 醤油 砂糖	◎かやくおにぎり ◎牛乳 精白米 油あげ ごぼう 人参 薄口醤油 酒 塩 牛乳		◎フレンチポテト フレンチポテト	◎牛乳 牛乳		
31 (木)	◎豆腐のカレー煮 豆腐 豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 チンゲン菜 純カレー粉 みりん 醤油 かたくり粉	◎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 ◎牛乳 精白米 牛乳	◎カリカリトースト ◎プレーンヨーグルト 食パン プレーンヨーグルト	◎レーズン レーズン	◎牛乳 牛乳		