

9月食事だより

目標
よく食べて、よく遊びましょう。

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 (金)	◎マヨネーズ焼き 白身魚 酒 たまご 油 三度豆 人参 えのき茸 マヨネーズ 醤油	◎オクラのおかか和え オクラ カツオバック 醤油	◎キャベツのみそ汁 キャベツ 油あげ みそ 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	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
2 (土)	◎チャンポンうどん 乾麺 豚もも肉 人参 キャベツ もやし 油 ニラ 薄口醤油 醤油 みりん	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油		◎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
4 (月)	◎ささみフライ 鶏ささみ 鶏ささみ 小麦粉 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 糸わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎青菜のみそ汁 青菜 人参 ねぎ 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 ◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
5 (火)	◎ビビンバ 豚もも肉 人参 きゅうり 塩 もやし たまご 油 白ごま 砂糖 醤油	◎粉ふき芋 じゃが芋 あおのり粉 塩	◎水菜のすまし汁 鶏もも肉 水菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎ココアサンド 食パン 純ココア 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
6 (水)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎ささみの海藻サラダ 糸わかめ 鶏ささみ 酒 塩 きゅうり 塩 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎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	◎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 クチャップ	◎牛乳 牛乳 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
7 (木)	◎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 粒コーン 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	◎おかおにぎり 精白米 カツオバック 醤油	◎牛乳 牛乳 ◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
8 (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	◎チンゲン菜ソテー チンゲン菜 豚もも肉 油 醤油 塩 かたくり粉	◎冬瓜のみそ汁 冬瓜 油あげ ねぎ みそ	◎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
9 (土)	◎ケチャップライス 豚もも肉 玉ねぎ グリーンピース ケチャップ 塩 油 精白米	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 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	◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
11 (月)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 度豆 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎千切り大根のみそ汁 千切大根 人参 ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎小松菜とじゃこのチヂミ 小松菜 粒コーン ちりめんじゃこ 小麦粉 かたくり粉 たまご ごま油 醤油 酢 砂糖	◎牛乳 牛乳 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
12 (火)	◎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 醤油 みりん	◎和風和え じゃが芋 人参 ほうれん草 ひじき カツオバック ごま油 醤油 酢	◎果物（リンゴ） リンゴ 塩	◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
13 (水)	◎麻婆豆腐 豆腐 豚ミンチ たけのこ水煮 白ねぎ 土生菜 にんにく 油 青ねぎ 八丁みそ オイスターソース	◎ケチャップ ケチャップ 醤油 酒 ごま油 かたくり粉	◎キャベツのおかか和え キャベツ ちりめんじゃこ カツオバック 醤油	◎ごはん 精白米	◎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
14 (木)	◎南蛮漬け 白身魚 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎バスタサラダ サラダ用スパゲティ トマト オクラ ズッキーニ オリーブ油 粒コーン 酢 砂糖 オリーブ油 塩	◎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	◎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 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
15 (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	◎豆腐のすまし汁 豆腐 ほうれん草 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

日付	昼食				3時のおやつ		10時のおやつ
16 (土)	◎和風醬油スパゲティ スパゲティ かたくり粉 だし汁 油 ツナ 青ネぎ 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			◎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
19 (火)	◎豚肉の漬け焼き 豚生焼き用 ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 玉ねぎ	◎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	◎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	◎ごはん 精白米	◎焼きごもち 白玉粉 砂糖 白ごま 油 醤油	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
20 (水)	◎れんこんつくねバーグ 鶏ミンチ れんこん たまご 白ねぎ パン粉 醤油 酒 みりん 砂糖	◎キャベツの梅和え キャベツ きゅうり ツナ 梅干し ごま油 砂糖 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	◎きな粉のおはぎ 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
21 (木)	◎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 だし汁	◎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	◎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	
22 (金)	◎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 ウスターソース 醤油 上新粉 精白米	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩		◎果物（梨） なし 砂糖	◎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 ◎牛乳 牛乳
25 (月)	◎豚カツ（ソース付） 豚1口カツ用 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油 とんかつソース ケチャップ みりん	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎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	◎スイートポテト さつま芋 バター 砂糖 スキムミルク	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
26 (火)	◎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 塩	◎ツナサラダ ツナ キャベツ きゅうり 酢 醤油 砂糖 ごま油 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	◎塩鮭おにぎり 精白米 銀サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
27 (水)	◎八宝菜 豚もも肉 ロールイカ 白菜 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 酒 醤油 塩 だし汁	◎さつま芋の煮物 さつま芋 糸昆布 白菜 砂糖 醤油 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	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
28 (木)	◎鯖の塩焼き サバ 塩	◎チャブチェ マロニー 牛肉 土生姜 醤油 酒 砂糖 玉ねぎ 人参 ニラ 干し椎茸 ごま油	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
29 (金)	◎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 醤油 精白米	◎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		◎リンゴジャムサンド 食パン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
30 (土)	◎厚揚げの五目煮（芋） 厚あげ 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 だし汁	◎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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	