

10月食事だより

目標
好き嫌いせず、なんでも食べましょう。

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・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
2 (月)	◎ミートソーススパゲティ スパゲティ 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	◎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			◎五平もち 精白米 八丁みそ 白ごま 砂糖 みりん	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
3 (火)	◎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	◎千切り大根のじゃこ和え ちりめんじゃこ 千切大根 小松菜 人参 白ごま だし汁 砂糖 みりん 薄口醤油 油	◎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	◎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	◎牛乳 牛乳	◎ブレンヨーグルト ブレンヨーグルト
4 (水)	◎きつねうどん 乾麺 油あげ 酒 だし汁 醤油 ほうれん草 えのき茸 糸わかめ 薄口醤油 醤油 みりん	◎ゆで豚サラダ 豚もも肉 白ごま 土生菜 キャベツ 粒コーン 人参 きゅうり みそ 酢 砂糖 ごま油			◎じゃこおにぎり 精白米 ちりめんじゃこ 焼きのり	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
5 (木)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレンジマーマレード	◎スパゲティサラダ スパゲティ ツナ きゅうり 粒コーン マヨネーズ 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	◎苺ジャムサンド 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
6 (金)	◎白身魚の香り漬け 白身魚 小麦粉 揚げ油 土生菜 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 だし汁	◎じゃが芋の酢の物 じゃが芋 きゅうり 人参 塩 酢 砂糖 薄口醤油	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
7 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 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 だし汁	◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
10 (火)	◎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	◎おかか和え ブロックリー 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 だし汁	◎蓮根チップス れんこん 揚げ油 塩	◎ブレンヨーグルト ブレンヨーグルト	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
11 (水)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎ポテトサラダ じゃが芋 人参 きゅうり レーズン マヨネーズ 塩	◎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	◎チーズスカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
12 (木)	◎ソースハンバーグ 牛ミンチ 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 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	◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
13 (金)	◎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	◎ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 白薬 白ごま 醤油	◎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	◎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 ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
14 (土)	◎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 塩	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖			◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
16 (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 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	◎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	◎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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
17 (火)	◎五目寿司（蓮根） 高野豆腐 人参 干し椎茸 薄口醤油 みりん 砂糖 ちりめんじゃこ ゆば れんこん みつば	◎昆布豆 大豆 昆布 砂糖 醤油 酒	◎水菜のすまし汁 鶏もも肉 水菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎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	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	

日付	屋 食				3時のおやつ		10時のおやつ
18 (水)	◎チキン南蛮 鶏もも肉 上新粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎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	◎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	◎コーンカナッペ 食パン クリームコロン缶 粒コーン マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
19 (木)	◎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 リンゴ 醤油	◎コーンサラダ キャベツ 粒コーン レーズン マヨネーズ 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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
20 (金)	◎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	◎かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 豚もも肉 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎果物（柿） 柿	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳 ◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
21 (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	◎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	◎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		◎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
23 (月)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 土生菜 かたくり粉 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 塩 みりん	◎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	◎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	
24 (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	◎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	◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
25 (水)	◎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			◎果物（リンゴ） リンゴ 塩	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎牛乳 牛乳 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
26 (木)	◎鯖のみそ煮 サバ 土生菜 みそ 八丁みそ 酒 砂糖 醤油 だし汁	◎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	◎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	◎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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
27 (金)	◎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	◎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 バセリ 塩 だし汁	◎ロールパン（脚不使用） 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
28 (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	◎さつま芋のみそ汁 さつま芋 青ねぎ みそ 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
30 (月)	◎筑前煮 鶏もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 こんにゃく 高野豆腐 三度豆 干し椎茸 油 砂糖	◎白菜のおかか和え 白菜 カツオパック 醤油	◎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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
31 (火)	◎かぼちゃコロッケ じゃが芋 かぼちゃ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 塩 ウスターソース 小麦粉 パン粉	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 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	◎マカロニのあべ川 マカロニ きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト