

5月食事だより

目標
給食に慣れましょう

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 (水)	◎鯖のごまみそ焼き サワラ 白ごま みそ みりん 醤油 砂糖 酒	◎えんどうの卵とじ えんどう 高野豆腐 人参 たまご 砂糖 みりん 薄口醤油 だし汁	◎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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
2 (木)	◎豚肉の漬け焼き 豚生姜焼き用 ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 玉ねぎ	◎華風和え じゃが芋 人参 きゅうり こんにやく マクロレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎厚揚げのみそ汁 厚あげ 小松菜 みそ だし汁	◎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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
7 (火)	◎ミートソーススパゲティ スパゲティ トマトピューレ 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	◎ひじきのマヨサラダ ひじき キャベツ きゅうり 塩 人参 マヨネーズ 醤油			◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
8 (水)	◎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	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醤油	◎しめじのみそ汁 じゃが芋 しめじ 青ねぎ みそ だし汁		◎ツナサンド 食パン ツナ きゅうり マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
9 (木)	◎麻婆豆腐 豆腐 豚ミンチ たけのこ水煮 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	◎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		◎えんどうおにぎり 精白米 もち米 えんどう 塩	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
10 (金)	◎鯖の香り漬け サバ かたくり粉 揚げ油 土生姜 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	◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎胡瓜 きゅうり ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
11 (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 みりん 醤油 砂糖	◎おかか和え ブロッコリ カツオパック 醤油	◎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
13 (月)	◎豚肉の味噌漬け 豚生姜焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎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	◎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	◎おかかおにぎり 精白米 カツオパック 醤油	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
14 (火)	◎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	◎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	◎水菜のみそ汁 水菜 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎きな粉蒸しパン きな粉 小麦粉 へーキングパウダー 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
15 (水)	◎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	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎ごはん 精白米	◎果物(リンゴ) リンゴ 塩	◎レーズンクッキー 小麦粉 へーキングパウダー バター 砂糖 レーズン	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
16 (木)	◎ソースハンバーグ 豚ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 塩 油 たまご ケチャップ トマト水煮	◎レーズン和え キャベツ きゅうり レーズン マヨネーズ 酢 油 塩	◎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	◎ごはん 精白米	◎塩鮭おにぎり 精白米 塩サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
17 (金)	◎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	ケチャップ 酒 かたくり粉	◎ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 白菜 白ごま 醤油	◎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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
18 (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	◎ごまドレッシング キャベツ レーズン 人参 みそ 酢 砂糖 ごま油 白ごま			◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳

日付	昼 食				3時のおやつ		10時のおやつ	
20 (月)	◎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	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 ワスターソース トマト水煮 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎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	◎粒コーン 粒コーン	◎牛乳 牛乳		
21 (火)	◎焼き豆腐 水切豆腐 ツナ 玉ねぎ 人参 油 二つ かたくり粉 醤油	◎新じゃがの炒り煮 じゃが芋 豚もも肉 人参 三度豆 油 みりん 醤油 砂糖 だし汁	◎千切り大根のみそ汁 千切大根 しめじ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎小松菜ケーキ 小松菜 小麦粉 人参 ベーキングパウダー バター 砂糖 たまご 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン	
22 (水)	◎豚肉マーマレード焼き 豚生姜焼き用 塩 醤油 オレンジマレード	◎ツナのポテトサラダ ツナ じゃが芋 きゅうり マヨネーズ 塩	◎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	◎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
23 (木)	◎ローストチキン 鶏もも肉 ワスターソース ケチャップ 酒 玉ねぎ	◎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	◎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	◎きな粉のおはぎ 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎胡瓜 きゅうり	
24 (金)	◎煮魚 サバ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎ささみの海藻サラダ 糸わかめ 鶏ささみ 油 塩 きゅうり 塩 酢 砂糖 醤油 二つ	◎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	◎チーズカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト	
25 (土)	◎ケチャップライス 鶏もも肉 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			◎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	
27 (月)	◎竜田揚げ 鶏もも肉皮なし みりん 醤油 かたくり粉 揚げ油	◎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	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	
28 (火)	◎鮭寿司 (胡瓜) 銀サケ 塩 きゅうり 塩 ゆば 白ごま きざみ焼きのり 精白米 酢 砂糖	◎五目豆 大豆 人参 こんにゃく ごぼう 油あげ 砂糖 醤油 酒	◎わかめのすまし汁 糸わかめ えのき茸 ほうれん草 薄口醤油 みりん だし汁		◎ココアサンド 食パン ココア 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	
29 (水)	◎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	◎白菜のおかか和え 白菜 カツオパック 醤油	◎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	◎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	
30 (木)	◎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	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 焼きのり 醤油	◎もやしのみそ汁 もやし 青ねぎ 人参 みそ だし汁		◎キャベツボール 精こし豆腐 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	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン	
31 (金)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎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	◎白菜のみそ汁 白菜 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎リンゴジャムパン ロールパン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	