

# 6月食事だより

目標  
よくかんで食べましょう

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 (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	◎キャベツのコーンと和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎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	
3 (月)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎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	◎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	◎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	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
4 (火)	◎ごまだれソテー 豚生姜焼き用 たけのこ水煮 玉ねぎ 人参 醤油 酒 ごま油 オリーブオイル 土生姜	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎あげのみそ汁 油あげ えのき茸 青ねぎ みそ 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	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
5 (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	◎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	◎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	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン	◎昆布おにぎり 精白米 糸昆布 みつば ちりめんじゃこ 薄口醤油 酒 塩	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
6 (木)	◎ピピンバ 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 あおりの粉 塩	◎厚揚げのみそ汁 厚揚げ 小松菜 みそ だし汁	◎ココアラスク 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	
7 (金)	◎えびと豆腐のあんかけ むきエビ かたくり粉 揚げ油 豆腐 チンゲン菜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 酒 醤油	◎キャベツの磯和え キャベツ 人参 焼きのり 醤油	◎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  ◎牛乳 牛乳	
8 (土)	◎筑前煮 豚もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 高野豆腐 三皮豆 干し椎茸 油 砂糖 酒	◎みりん 醤油 だし汁	◎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 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
10 (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	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ 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	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
11 (火)	◎五目寿司 (胡瓜) 高野豆腐 人参 干し椎茸 ちりめんじゃこ ゆば きゅうり 薄口醤油 みりん 砂糖 まぎみ焼きのり	◎ひじき豆 大豆 ひじき 油あげ 砂糖 醤油 酒	◎わかめのすまし汁 糸わかめ みりん 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎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	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
12 (水)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎チャブチエ 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	◎もやしのみそ汁 もやし 青ねぎ 人参 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	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
13 (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	◎千切り大根の煮物 千切大根 人参 油あげ みりん 醤油 砂糖 だし汁	◎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	◎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 あおりの粉 油	◎牛乳 牛乳	◎プロセスチーズ プロセスチーズ  ◎胡瓜 きゅうり
14 (金)	◎八宝菜 豚もも肉 ローリエカ 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	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油	◎ごはん (のり佃煮) 精白米 焼きのり 醤油 みりん	◎ケチャップソテー マカロニ 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 塩 油	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳	
15 (土)	◎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 だし汁	◎キャベツのおかか和え キャベツ ちりめんじゃこ カツオパック 醤油	◎きな粉ラスク 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		

日付	昼 食		3時のおやつ		10時のおやつ		
17 (月)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 土生姜 かたくり粉 かたくり粉 しめじ 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 酢 醤油 砂糖 ごま油	◎ごはん 精白米	◎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	
18 (火)	◎南蛮漬け 白身魚 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 醤油	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎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 精ごし豆腐 たまご バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
19 (水)	◎なすと豆腐のひき肉炒め なす 油 豚ミンチ 土生姜 にんにく 酒 豆腐 ニラ オリーブオイル 八丁みそ	◎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	◎ごはん 精白米	◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
20 (木)	◎干草焼き 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	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醤油 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	◎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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳
21 (金)	◎煮魚 サワラ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎千切り大根のみそ汁 千切大根 人参 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	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
22 (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	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 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	
24 (月)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 土生姜 みりん 醤油	◎華風和え じゃが芋 人参 きゅうり こんにやく マゴロフレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎わかめのみそ汁 わかめ 糸わかめ 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 白ごま 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
25 (火)	◎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	◎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	◎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	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳	
26 (水)	◎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	◎ビーンズサラダ 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	◎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	◎ココアサンド 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
27 (木)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油	◎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	◎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	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
28 (金)	◎鯖の塩焼き サバ 塩	◎ゆで豚サラダ 豚もも肉 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	◎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	◎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	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
29 (土)	◎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	◎ほうれん草のコーン和え ほうれん草 キャベツ 粒コーン 醤油 砂糖	◎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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳	