

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 (木)	◎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 オイスターソース 八丁みそ	◎中華風春雨サラダ ケチャップ はるさめ 人参 きゅうり ごま油 砂糖 酢 ごま油 白ごま	◎ごはん 精白米	◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
2 (金)	◎鯖の香り漬け かたくり粉 揚げ油 生生姜 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 だし汁	◎もやしのごま酢和え もやし ピーマン 油あげ 醤油 塩 酢 砂糖 白ごま	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
3 (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	◎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		◎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	
5 (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	◎かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 三皮豆 砂糖 みりん 醤油 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	◎果物(すいか) すいか	◎カリカリトースト 食パン 牛乳	◎牛乳 牛乳 ◎プロセスチーズ プロセスチーズ ◎胡瓜 きゅうり
6 (火)	◎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	◎ごまドレッシング キャベツ 粒コーン 人参 みそ 酢 砂糖 ごま油 白ごま	◎かつおのふりかけごはん カツオパック 糸わかめ 醤油 みりん 白ごま 精白米	◎とうもろこし とうもろこし 塩	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
7 (水)	◎豚肉マーマレード焼き 豚生姜焼き用 塩 醤油 オレンジ・マーマレード	◎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	◎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	◎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 ◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
8 (木)	◎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	◎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	◎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	◎ピザトースト 食パン 玉ねぎ ピーマン ツナ 油 ケチャップ ピザ用チーズ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
9 (金)	◎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 きのみ焼きのり	◎昆布豆 大豆 昆布 砂糖 醤油 酒	◎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		◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
10 (土)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ かたくり粉 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		◎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	
13 (火)	◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三皮豆 油 砂糖 酒 みりん 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	◎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	◎プロセスチーズ プロセスチーズ ◎胡瓜 きゅうり	
14 (水)	◎トマトソーススパゲティ スパゲティ かたくり粉 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	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油		◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
15 (木)	◎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	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖		◎ココアサンド 食パン 純ココア バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
16 (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	◎オクラのおかか和え オクラ かつおパック 醤油	◎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	

日付	屋 食			3時のおやつ		10時のおやつ	
17 (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	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
19 (月)	◎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	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醤油 油	◎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 だし汁	◎焼きごもち 白玉粉 砂糖 白ごま 油 醤油	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
20 (火)	◎鯖の塩焼き サバ 塩	◎ゆで豚サラダ 豚もも肉 白ごま 土生姜 キャベツ 粒コーン 人参 きゅうり みそ 酢 砂糖 三菜油	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 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 あおのり粉 油	◎牛乳 牛乳 ◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
21 (水)	◎千草焼き たまご 鶏ささみ 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	◎じゃが芋のきんぴら じゃが芋 ピーマン 白ごま 油 醤油 みりん	◎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	◎きな粉のおはぎ 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
22 (木)	◎竜田揚げ 鶏もも肉皮なし みりん 醤油 かたくり粉 揚げ油	◎なすの胡麻和え なす 三度豆 白ごま 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	◎リンゴジャムパン ロールパン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳 ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
23 (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	◎五目豆 大豆 ピーマン こんにゃく ごぼう 油あげ 砂糖 醤油 酒	◎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	◎チーズカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳 ◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
24 (土)	◎筑前煮 鶏もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 福寿豆 干し椎茸 油 砂糖 酒	◎おかか和え ブロッコリー カツオパック 醤油	◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
26 (月)	◎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	◎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	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎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	
27 (火)	◎タンドリーチキン 鶏もも肉 フレンチポテト 純カレー粉 ケチャップ 塩	◎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	◎冬みそ汁 玉ねぎ 粒コーン 豚もも肉 薄口醤油 酒 塩 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 ◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
28 (水)	◎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	◎酢の物 米わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎冬瓜のみそ汁 冬瓜 油あげ 青ねぎ みそ	◎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 ◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
29 (木)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎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	◎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	◎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	
30 (金)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎うの花 おから 人参 干し椎茸 油あげ 青ねぎ ごぼう 油 砂糖 薄口醤油 みりん	◎オクラのすまし汁 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	◎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 ◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
31 (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	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	