

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・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 (木)	◎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	◎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	◎わかめのスープ 糸わかめ ごま油 薄口醤油 酒 塩 ごま油 だし汁		◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
	◎カレーライス 牛肉 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	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩			◎ツナサンド 食パン ツナ きゅうり マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎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 オレジンマ-マレード	◎アスパラサラダ グリーンアスパラ 人参 塩 ツナ マヨネーズ 醤油	◎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	◎チーズスカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳
	◎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	◎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	◎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		◎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	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
9 (金)	◎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 精白米	◎粉ふき芋 じゃが芋 あおのり粉 塩	◎玉ねぎのスープ 玉ねぎ 粒コーン 薄口醤油 酒 塩 だし汁		◎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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
	◎肉じゃが 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎おかか和え ブロックリー カツオパック 醤油	◎ごはん 精白米		◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
12 (月)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎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	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎コーン揚げ 粒コーン ちりめんじゃこ 小麦粉 たまご 揚げ油	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
	◎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	◎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	◎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	◎みたらしもち じゃが芋 かたくり粉 上新粉 砂糖 醤油 かたくり粉	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
14 (水)	◎煮魚 サワラ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎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	◎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
	◎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	◎人参サラダ 人参 グリーンアスパラ ちりめんじゃこ 酢 醤油	◎水菜のすまし汁 鶏もも肉 水菜 薄口醤油 みりん 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	◎胡瓜 きゅうり 塩 ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
16 (金)	◎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	◎マセドアンサラダ じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ 塩	◎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	◎苺ジャムサンド 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
	◎わかめうどん 乾麺 糸わかめ 鶏もも肉 玉ねぎ 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醤油 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 (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	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 きざみ焼きのり 醤油	◎みそ汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ みそ だし汁		◎きな粉蒸しパン きな粉 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	◎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 (火)	◎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	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 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 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
21 (水)	◎肉味噌スパゲティ スパゲティ 酒 塩 上新粉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく 土生姜 油 八丁みそ	◎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			◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳
22 (木)	◎豆腐のケチャップ煮 豆腐 チンゲン菜 むきエビ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豚ミンチ 土生姜 砂糖 トマト水煮	ケチャップ 塩 砂糖 醤油 かたくり粉 油 酒	◎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	◎ツナ巻き寿司 精白米 酢 砂糖 塩 焼きのり ツナ マヨネーズ きゅうり	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
23 (金)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎チャプチェ マロニー ごま油 豚肉 土生姜 醤油 酒 砂糖 玉ねぎ 人参 ニラ 干し椎茸	◎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	◎キャベツボール 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ キャベツ カツオバック 上新粉 塩 揚げ油 とんかつソース あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
24 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎ごまドレッシング キャベツ 粒コーン 人参 みそ 砂糖 ごま油 白ごま	◎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		◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
26 (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	◎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	◎わかめのすまし汁 糸わかめ ふか 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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
27 (火)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 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	◎炒めビーフン ビーフン 塩 豚もも肉 みりん 醤油 油 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 油 醤油	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
28 (水)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎新じゃがの炒り煮 じゃが芋 豚もも肉 みそ 二度豆 油 みりん 醤油 砂糖 だし汁	◎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	◎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	◎胡瓜 きゅうり 塩 ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
29 (木)	◎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 きざみ焼きのり	◎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		◎ホワイトラスク 食パン 小麦粉 砂糖 バター 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
30 (金)	◎ソースハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 塩 油 たまご ケチャップ トマト水煮	◎コーンサラダ キャベツ 粒コーン レーズン マヨネーズ 塩	◎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	◎塩鮭おにぎり 精白米 鰹サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳
31 (土)	◎焼きうどん 乾麺 豚もも肉 キャベツ 人参 油 醤油 カツオバック	◎厚揚げのみそ汁 厚揚げ 小松菜 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