

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・鯖→サバ
 (こんにやくは1才まで、サンマ、鯖は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)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレンジ・マレード	◎マヨネーズソテー じゃが芋 人参 マヨネーズ 醤油	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 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	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳
3 (火)	◎なすと豆腐のひき肉炒め なす 油 豚ミンチ 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 はるさめ 人参 きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま油 白ごま	◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
4 (水)	◎南蛮漬け 白身魚 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎キャベツの磯和え キャベツ 人参 きざみ焼きのり 醤油	◎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 (木)	◎タンドリーチキン 鶏もも肉 フレン・ヨグルト 純カレー粉 ケチャップ 塩	◎キャベツの煮びたし キャベツ ツナ みりん 醤油 だし汁	◎水菜のみそ汁 水菜 油あげ 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 ◎牛乳 牛乳 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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
6 (金)	◎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 こんにやく ごぼう 油あげ 砂糖 醤油 酒	◎わかめのすまし汁 糸わかめ ふ 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	◎ブレン・ヨグルト ブレン・ヨグルト	
7 (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	◎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	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 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	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳	
9 (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	◎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	◎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	◎マカロニのあべ川 マカロニ きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
10 (火)	◎ミートローフ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 油 グリーンピース 粒コーン パン粉 たまご ケチャップ	◎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	◎キャベツのスープ キャベツ 豚もも肉 ニラ 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
11 (水)	◎鮭のみそマヨネーズ焼き トラウト 塩 みそ マヨネーズ	◎ひじきの炒り煮 ひじき 油あげ 人参 油 砂糖 醤油 みりん 酒 だし汁	◎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	◎リンゴジャムパン ロールパン リンゴ 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 (木)	◎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 オイスターソース 土生姜	◎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	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎レーズン蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 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
13 (金)	◎煮魚 サバ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎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	◎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	◎胡瓜 きゅうり 塩 ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
14 (土)	◎チャンポンうどん 乾麺 豚もも肉 人参 キャベツ もやし 油 ニラ 薄口醤油 醤油 みりん	◎おかか和え ブロッコリー 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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎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	◎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	◎ほうれん草のすまし汁 ほうれん草 糸わかめ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎バターケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 たまご レーズン リンゴ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳

日付	昼 食				3時のおやつ	10時のおやつ
17 (火)	◎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 酢 砂糖 白ワイン 塩			◎ココアラスク 食パン 純ココア バター 砂糖	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳
18 (水)	◎ミートソーススパゲティ スパゲティ 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	◎海藻サラダ 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 醤油 ごま油		◎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
19 (木)	◎鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉 土生姜 砂糖 醤油 酢	◎キャベツの磯和え キャベツ 人参 きざみ焼きのり 醤油	◎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	◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
20 (金)	◎鯖の照り焼き サワラ みりん 醤油	◎春雨の麻婆炒め 小松菜 ほろきめ 豚ミンチ 土生姜 醤油 みりん 酒 砂糖 オイスターソース 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	◎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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
21 (土)	◎筑前煮 鶏もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 酒粕豆腐 三度豆 干し椎茸 油 砂糖 酒	◎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	◎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
23 (月)	◎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	◎なすの胡麻和え なす 三度豆 白ごま 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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
24 (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	◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 醤油	◎ごはん 精白米	◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ピザ用チーズ 牛乳 油	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
25 (水)	◎鯖の塩焼き サバ 塩	◎じゃが芋の炒り煮 じゃが芋 豚もも肉 人参 三度豆 油 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎レーズンクッキー 小麦粉 バキングパウダー バター 砂糖 レーズン	◎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
26 (木)	◎トマトオムレツ たまご じゃが芋 トマト 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 牛乳 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（脚不使用） 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 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
27 (金)	◎ビビンバ 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 あおのり粉 塩	◎わかめのすまし汁 糸わかめ ふ 薄口醤油 みりん だし汁	◎きな粉サンド 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
28 (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	◎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		◎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
30 (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	◎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	◎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	◎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 ◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳