

7月食事だより

目標
手洗いをしっかりしましょう

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 (火)	◎ベジタブルカレー かぼちゃ なす トマト 玉ねぎ グリーンピース 豚ミンチ 油 純カレー粉 塩 砂糖	◎ピクルス ウスターソース 醤油 上新粉 精白米	◎果物（すいか） すいか	◎苺ジャムパン ロールパン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
2 (水)	◎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	◎ささみと胡瓜の中華和え きゅうり 塩 鶏ささみ 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎とうもろこし とうもろこし 塩	◎牛乳 牛乳 ◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
3 (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	◎中華風春雨サラダ ケチャップ 醤油 酒 ごま油 かたくり粉	◎ごはん はるさめ 人参 きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま油 白ごま	◎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 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
4 (金)	◎豚肉マーマレード焼き 豚生姜焼き用 塩 醤油 オレノマーマレード	◎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	◎冬瓜のみそ汁 冬瓜 油あげ 青ねぎ みそ	◎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 ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
5 (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 三度豆 みりん 醤油 砂糖	◎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	◎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
7 (月)	◎ヤンニウムチキン 鶏もも肉皮なし 酒 醤油 土生姜 かたくり粉 揚げ油 ケチャップ 醤油 砂糖 にんにく	◎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	◎オクラのすまし汁 ふ えのき茸 オクラ 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 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
8 (火)	◎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	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 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	◎ラスク ロールパン 油 グラニュー糖	◎牛乳 牛乳 ◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳
9 (水)	◎鯖のみそ煮 サバ 土生姜 みそ 八丁みそ 酒 砂糖 醤油 だし汁	◎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	◎わかめのすまし汁 糸わかめ ふ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎ビーフンナポリタン ビーフン 豚もも肉 ピーマン 玉ねぎ 油 塩 ケチャップ	◎牛乳 牛乳 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
10 (木)	◎フライドチキン 鶏もも肉皮なし 小麦粉 粉チーズ パセリ 塩 揚げ油	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 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	◎ニラと人参の子デミ ニラ 砂糖 白ごま 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
11 (金)	◎トマトとツナのスパゲティ スパゲティ 塩 油 ツナ 玉ねぎ にんにく 油 トマト水煮 ケチャップ 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	◎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	◎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
12 (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 薄口醤油 酢 砂糖 油	◎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	◎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
14 (月)	◎豚肉甘辛炒め 豚もも肉 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白ごま みそ 醤油 ケチャップ みりん 酒	◎かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 三度豆 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎ちんすこう 小麦粉 砂糖 油	◎牛乳 牛乳 ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
15 (火)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎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	◎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	◎ごはん 精白米	◎ココアラスク 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

日付	昼 食				3時のおやつ		10時のおやつ	
16 (水)	◎なすのみそ炊き 豚もも肉 豆腐 人参 ごぼう なす 三度豆 土生菜 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白ごま だし汁	◎ひじきのごま酢和え ひじき 砂糖 醤油 酒 土生菜 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白ごま 酢	◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
17 (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	◎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	◎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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
18 (金)	◎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	◎なすの胡麻和え なす 三度豆 白ごま 醤油	◎あげのみそ汁 油あげ えのき茸 青ねぎ みそ だし汁		◎リンゴジャムサンド 食パン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
19 (土)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ かたくり粉 だし汁 油 ツナ 青菜 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 塩	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩			◎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	
22 (火)	◎いりどり 鶏もも肉 皮なし かたくり粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 高野豆腐 ピーマン 干し椎茸 たまご みりん	◎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		◎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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
23 (水)	◎鯖の照り焼き サバ 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	◎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	◎アップルケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー たまご バター 砂糖 リンゴ	◎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	
24 (木)	◎なすのグラタン なす 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ バター 小麦粉 牛乳 塩 パン粉	◎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	◎玉ねぎのスープ 玉ねぎ 粒コーン 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン（脚不使用） ロールパン	◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
25 (金)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎チンゲン菜ソテー チンゲン菜 玉ねぎ 豚もも肉 青菜 油 醤油 塩 かたくり粉	◎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	◎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	
26 (土)	◎焼きうどん 乾麺 豚もも肉 キャベツ 人参 油 醤油 カツオパック	◎しめじのみそ汁 じゃが芋 しめじ 青ねぎ みそ だし汁			◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳	
28 (月)	◎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	◎パスタサラダ サラダ用スパゲティ トマト オクラ ズッキーニ オリーブ油 粒コーン 酢 砂糖 オリーブ油 塩	◎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	◎黒ゴマクッキー 小麦粉 ベーキングパウダー バター 黒ごま 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
29 (火)	◎チーズ揚げ 白身魚 小麦粉 粉チーズ 塩 パセリ 揚げ油	◎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	◎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	◎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	
30 (水)	◎肉豆腐 牛肉 豆腐 玉ねぎ しめじ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 みりん 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	◎ごはん 精白米		◎塩鮭おにぎり 精白米 銀サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
31 (木)	◎五日寿司（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	◎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		◎ホワイトラスク 食パン 小麦粉 砂糖 バター 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	