

10月食事だより

目標
好き嫌いせず、なんでも食べましょう。

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、こんにゃく

【代替】中華そば→ビーフン サンマ・鰯→サバ

(こんにゃくは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 (水)	◎鯖の照り焼き サバ みりん 醤油	◎じゃが芋の炒り煮 じゃが芋 豚も肉 人参 三度豆 油 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎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	◎ブラウニー 小麦粉 ベーキングパウダー 純ココア たまご バター グラニュー糖 塩 粉砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
2 (木)	◎厚揚げの五目煮(芋) 厚あげ 豚も肉 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 土生薬 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白ごま 酢	◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
3 (金)	◎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	◎ロールパン(脚不使用) 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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
4 (土)	◎ケチャップライス 豚も肉 玉ねぎ グリーンピース ケチャップ 塩 油 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	◎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		◎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
6 (月)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏も肉 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	◎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	◎マカロニのあべ川 マカロニ きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
7 (火)	◎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	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 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		◎苺ジャムサンド 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
8 (水)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油	◎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	◎厚揚げのみそ汁 厚あげ 小松菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物(梨) なし 砂糖	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎牛乳 牛乳
9 (木)	◎ポークカレーライス 豚も肉 砂糖 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース 油 純力レー粉 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			◎コーンカナッペ 食パン クリームコネ缶 粒コーン マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
10 (金)	◎豆腐のつくね焼き 水切豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ パン粉 土生薬 醤油 塩 みそ みりん 酒	◎れんこんのきんぴら れんこん ごぼう 玉ねぎ 油 醤油 みりん 砂糖	◎すまし汁 えのき茸 糸わかめ 青菜 薄口醤油 みりん 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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
11 (土)	◎筑前煮 鶏も肉 じゃが芋 ごぼう 人参 高野豆腐 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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
14 (火)	◎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	◎ポテトサラダ じゃが芋 人参 きゅうり ウスターソース マヨネーズ 塩	◎みそ汁 えのき茸 糸わかめ 青菜 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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
15 (水)	◎南蛮漬け 白身魚 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎キャベツのおかか和え キャベツ ちりめんじゃこ カツオパック 醤油	◎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	◎スイートポテト さつま芋 バター 砂糖 スキムミルク	◎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 (木)	◎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	◎粉ふき芋 じゃが芋 あおのり粉 塩	◎キャベツのみそ汁 キャベツ 油あげ みそ 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

日付	昼 食				3時のおやつ		10時のおやつ
17 (金)	◎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	◎コーンサラダ キャベツ 粒コーン レーズン マヨネーズ 塩	◎ごはん 精白米		◎ちんすこう 小麦粉 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
	◎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			◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳
20 (月)	◎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	◎さつま芋の煮物 さつま芋 糸昆布 みそ 醤油 だし汁	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ 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
	◎鯖のみそ煮 サバ 土生姜 みそ 八丁みそ 酒 砂糖 醤油 だし汁	◎ナムル たまご 人参 もやし 油あげ 砂糖 塩 醤油 酢 ごま油 土生姜	◎わかめのかきたま汁 たまご 糸わかめ みつば かたくり粉 薄口醤油 みりん 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	◎胡瓜 きゅうり 塩 ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
22 (水)	◎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	◎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		◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
	◎ローストチキン 鶏もも肉 ウスターソース ケチャップ 酒 玉ねぎ	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 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（卵不使用） ロールパン	◎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 ◎牛乳 牛乳
24 (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	◎おかか和え ブロッコリー カツオパック 醤油	◎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		◎ツナカナッペ 食パン ツナ マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 土生姜 かたくり粉 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 塩 みりん	◎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 精白米		◎チーズ蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 牛乳 油 プロセスチーズ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
28 (火)	◎鯖のごまみそ焼き サワラ 白ごま みそ みりん 醤油 砂糖 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	◎豆腐のすまし汁 豆腐 ほうれん草 薄口醤油 みりん 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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
	◎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	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖			◎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
30 (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	◎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	◎チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎さつま芋パウンドケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 たまご さつま芋 黒ごま	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
	◎ぎせい豆腐 たまご 水切豆腐 ひじき 豚ミンチ 人参 グリーンピース 塩 醤油 みりん 油	◎キャベツの磯和え キャベツ 人参 きざみ焼きのり 醤油	◎かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物（柿） 柿 リンゴ	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳