

1月食事だより

目標
朝ごはんもしっかり食べましょう

◎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

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→ピーフン 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)

日付	昼 食				3時のおやつ	10時のおやつ
5 (月)	◎トマトとツナのスパゲティ スパゲティ 砂糖 塩 油 ツナ 玉ねぎ こんにゃく 油 トマト水煮 ケチャップ 塩	◎白菜サラダ 白菜 カツオパック 醤油 砂糖 マヨネーズ 白ごま	◎昆布おにぎり 精白米 糸昆布 みつば ちりめんじやこ 薄口醤油 酒 塩	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト	
6 (火)	◎松風焼き 豚ミンチ 鶏ミンチ 白ねぎ 玉ねぎ パン粉 みそ 生姜 たまご 白ごま	◎なます 大根 人参 だし汁 酢 砂糖 塩	◎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	◎焼き芋 さつまいも	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン
7 (水)	◎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	◎ドレッシング和え キャベツ 粒マヨ 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 (卵不使用) ロールパン	◎七草がゆ 精白米 大根 人参 水菜 塩 醤油 みりん だし汁	◎ちりめんじやこ かえりちりめん
8 (木)	◎五目寿司 (胡瓜) 高野豆腐 人参 だし椎茸 ちりめんじやこ ねぎ きゅうり 醤油 みりん 砂糖 ささみ焼きのり	◎金時豆煮 精白米 金時豆 酢 砂糖 醤油	◎わかめのかきたま汁 たまご 糸わかめ みつば かたぐり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎リンゴジャムパン ロールパン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン
9 (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 だし椎茸 砂糖 醤油 酢	◎海藻サラダ 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじやこ 酢 醤油 砂糖 ごま油	◎ごはん 精白米	◎ココアクッキー 小麦粉 ヘーキングパウダ- バター 砂糖 純ココア	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン
10 (土)	◎さざみうどん 乾麺 鶏もも肉 玉ねぎ みつば 薄口醤油 みりん 酒 だし汁	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醤油 油	◎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
13 (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	◎マヨネーズソテー じゃが芋 人参 マヨネーズ 醤油	◎わかめのすまし汁 糸わかめ 水 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎小松菜とじやこのチヂミ 小松菜 白ごま 糸わかめ ちりめんじやこ 小麦粉 かたくり粉 たまご ごま油 醤油 酢 砂糖	◎レーズン レーズン
14 (水)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじやこ 酢 砂糖 塩	◎大根汁 大根 白ねぎ 油あげ かたぐり粉 薄口醤油 みりん 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	◎カリカリトースト 食パン
15 (木)	◎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	◎白菜のおかか和え 白菜 カツオパック 醤油	◎ごはん 精白米	◎ぜんざい 小豆 さつまいも 砂糖 塩	◎乾パン 乾パン	◎牛乳 牛乳
16 (金)	◎豆腐のケチャップ煮 豆腐 チングン菜 むきエビ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豚ミンチ 生姜 砂糖 トマト水煮	◎大根サラダ 大根 塩 ツナ 醤油 かたくり粉 油 酒	◎ごはん 精白米	◎ツナカレーおにぎり 精白米 人参 純カレー粉 油 塩 ツナ バセリ	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじやこ かえりちりめん
17 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油	◎醤油ドレッシング キヤベツ ちりめんじやこ 油 酢 醤油	◎玉ねぎのスープ 玉ねぎ 粒コーン 薄口醤油 酒 塩 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
19 (月)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油	◎じやが芋の酢の物 じやが芋 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	◎きな粉蒸しパン きな粉 小麦粉 ヘーキングパウダ- 砂糖 油	◎レーズン レーズン
20 (火)	◎ポークカレーライス 豚もも肉 玉ねぎ 人参 じやが芋 グリーンピース 油 純カレー粉 だし汁 リゾゴ 醤油	◎ピクルス 砂糖 塩 ウスターソース トマト水煮 上新粉 醤白米 白ワイン 塩	◎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	◎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
21 (水)	◎麻婆豆腐 豆腐 豚ミンチ たけのこ水煮 白ねぎ 生姜 人参 にんにく 油 砂糖 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 精白米 はるさめ 人参 きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま油 白ごま	◎レーズンクッキー 小麦粉 ベーキングパウダ- バター 砂糖 レーズン	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト	
22 (木)	◎れんこんつくねバーグ 鶏ミンチ れんこん たまご 白ねぎ パスタ 醤油 酒 みりん 砂糖	◎ひじきの炒り煮 ひじき 油あげ 人参 油 砂糖 醤油 みりん だし汁	◎なめこのみそ汁 なめこ じゃが芋 白ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米 精白米	◎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
23 (金)	◎ごま焼きサクサク サワラ ピターナー ソース パン粉 白ごま 油	◎キャベツのソテー キャベツ 人参 豚もも肉 油 醤油 塩	◎白菜のみそ汁 白菜 油あげ 青ねぎ だし汁	◎ごはん 精白米 精白米	◎みたらしももち じゃが芋 かたくり粉 上新粉 砂糖 醤油 かたくり粉	◎ごはん 精白米 精白米	◎レーズン レーズン
24 (土)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ 油 ソース 青ねぎ 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 塩	◎ごまドレッシング キャベツ 人参 みそ 酢 砂糖 ごま油 白ごま だし汁	◎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		
26 (月)	◎鶏肉のみぞ焼き 豚もも肉 えぞ 醤油 酒 ごま油	◎蓮根の炒り煮 れんこん ごぼう 三度豆 こんにゃく 白ごま 油 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎ふのすまし汁 ふのすまし えのき茸 青菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎チーズスカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン
27 (火)	◎鰯の香り漬け サバ かたくり粉 揚げ油 生姜 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 だし汁	◎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	◎水菜のみそ汁 水菜 油あげ みそ だし汁	◎ココアサンド 食パン 純ココア バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン
28 (水)	◎ビーフシチュー 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 小麦粉 バター トマト水煮 トマトピューレ 赤ワイン	◎コーンサラダ 油 塩	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎きな粉のおはぎ 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじやこ かえりちりめん
29 (木)	◎千草焼き たまご 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 油 グリンピース みりん 薄口醤油 塩 だし汁	◎千切り大根の煮物 千切り大根 人参 油あげ みりん 醤油 砂糖 だし汁	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダ- 砂糖 バター フレンヨーグルト	◎牛乳 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン
30 (金)	◎肉味噌スパゲティ スパゲティ 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 油 八丁みそ	◎ほうれん草のコーン和え 酒 砂糖 上新粉 醤油 塩	◎牛乳 牛乳	◎かやくおにぎり 精白米 油あげ ごぼう 人参 薄口醤油 酒 塩	◎フレンチポテト フレンチポテト	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト
31 (土)	◎厚揚げの五目煮(大根) 厚あげ 豚もも肉 大根 人参 こぼう 干し椎茸 三度豆 みりん 醤油 砂糖	◎ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー 人参 白ごま 醤油	◎牛乳 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじやこ かえりちりめん