

# 1月食事だより

目標  
朝ごはんもしっかり食べましょう

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・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
5 (月)	◎トマトとツナのスパゲティ スパゲティ 砂糖 塩 上新粉 油 ツナ 玉ねぎ にんにく 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 ちりめんじゃこ 薄口醤油 酒 塩	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
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 土生薬 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 ◎ごはん ほうれん草 糸わかめ 薄口醤油 みりん だし汁 精白米	◎焼き芋 さつま芋  ◎牛乳 牛乳
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 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎きのこスープ ◎ロールパン（卵不使用） えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁 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
8 (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	◎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	◎リンゴジャムパン ◎牛乳 ロールパン リンゴ 砂糖 牛乳
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 干し椎茸 砂糖 醤油 酢	◎海藻サラダ 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 醤油 砂糖 ごま油	◎ごはん 精白米	◎ココアクッキー ◎牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 純ココア 牛乳
10 (土)	◎きざみうどん 乾麺 鶏もも肉 玉ねぎ みつば 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	◎バターラスク ◎牛乳 食パン バター 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
13 (火)	◎豚肉の漬け焼き 豚生薬焼き用 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	◎わかめのみそ汁 ◎ごはん 糸わかめ か 薄口醤油 みりん だし汁 精白米	◎小松菜とじゃこのチヂミ ◎牛乳 小松菜 粒コーン 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 白ごま 牛乳
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 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎大根汁 ◎ごはん 大根 白ねぎ 油あげ かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁 精白米	◎ケチャップソテー ◎牛乳 マカロニ 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 塩 油 牛乳
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 だし汁	◎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 さつま芋 砂糖 塩
16 (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 土生薬 砂糖 トマト水煮	◎大根サラダ 大根 塩 ツナ マヨネーズ 薄口醤油	◎ごはん 精白米	◎ツナカレーおにぎり ◎牛乳 精白米 人参 純力レー粉 塩 塩 ツナ パセリ 牛乳
17 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油	◎玉ねぎのスープ 玉ねぎ 粒コーン 薄口醤油 酢 塩 だし汁	◎和風ラスク ◎牛乳 食パン バター あおのり粉 白ごま 牛乳
19 (月)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 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 ◎ごはん 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁 精白米	◎きな粉蒸しパン ◎牛乳 きな粉 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 牛乳
20 (火)	◎ポークカレーライス 豚もも肉 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 大根 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎ 피자トースト ◎牛乳 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	◎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 土生姜 にんにく 油 青ねぎ 八丁みそ オスターソース ケチャップ 醤油 酒 ごま油 かたくり粉	◎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	◎レーズンクッキー 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 レーズン	◎牛乳 牛乳
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 パン粉 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 酒 だし汁	◎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	◎粒コーン 粒コーン
23 (金)	◎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	◎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 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎みたらしいもち じゃが芋 かたくり粉 上新粉 砂糖 醤油 かたくり粉
24 (土)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ ツナ 青菜 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 塩 かたくり粉 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		◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳
26 (月)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎蓮根の炒り煮 れんこん ごぼう 三度豆 こんにやく ごま油 砂糖 みりん 醤油 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	◎チーズカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖
27 (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	◎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	◎ごはん 精白米	◎ココアサンド 食パン 純ココア バター 砂糖
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 油 塩	◎コーンサラダ キャベツ 粒コーン レーズン マヨネーズ 塩	◎ロールパン（卵不使用） ロールパン	◎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
29 (木)	◎千草焼き 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 だし汁	◎千切り大根の煮物 千切大根 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	◎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 フレンチヨーグルト
30 (金)	◎肉味噌スパゲティ スパゲティ 塩 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく 土生姜 油 八丁みそ 酒 砂糖 上新粉 醤油 塩	◎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		◎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
31 (土)	◎厚揚げの五目煮（大根） 厚揚げ 豚もも肉 大根 人参 ごぼう 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		◎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