

2月食事だより

目標
献立や食べ物に興味をもちましよう

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。 羽曳野市こども保育課

日付	昼 食				3時のおやつ		10時のおやつ		
2 (月)	◎カレーライス 牛肉 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 砂糖 大根 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩		◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ビザ用チーズ 牛乳 油	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳		
	◎鰯の蒲焼風 開きイワシ サバ かたくり粉 揚げ油 砂糖 みりん 醤油 だし汁		◎白菜の胡麻和え 白菜 人参 白ごま 醤油		◎ごはん 精白米	◎苺ジャムサンド 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
4 (水)	◎筑前煮 鶏もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 高野豆腐 三度豆 干し椎茸 油 砂糖 酒		◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖		◎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	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎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		◎大豆サラダ 大豆 醤油 白菜 たまご 油 マヨネーズ 酢		◎おかかおにぎり 精白米 カツオバック 醤油	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳		
6 (金)	◎豆腐のつくね焼き 水切豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ パン粉 土生姜 醤油 塩 みそ みりん 酒		◎ひじきのごま酢和え ひじき 砂糖 醤油 酒 土生姜 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白ごま 酢		◎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	◎ラスク ロールパン 油 グラニュー糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
	◎わかめうどん 乾麺 糸わかめ 鶏もも肉 玉ねぎ 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁		◎キャベツのおかか和え キャベツ ちりめんじゃこ カツオバック 醤油		◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳		
9 (月)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 土生姜 みりん 醤油		◎蓮根の酢の物 糸わかめ れんこん ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩		◎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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
	◎グラタン マカロニ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク 塩		◎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（脚不使用） ロールパン	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
12 (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		◎大根のごま酢和え 大根 きゅうり 塩 人参 白ごま 酢 砂糖 薄口醤油		◎ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
	◎鰯のごまみそ焼き サワラ 白ごま みそ みりん 醤油 砂糖 酒		◎小松菜の煮びたし 小松菜 油あげ みりん 醤油 だし汁 砂糖		◎わかめのかきたま汁 たまご 糸わかめ みづば かたくり粉 薄口醤油 みりん 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	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
14 (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				◎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
	◎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		◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 人参 酢 砂糖 塩		◎ごはん 精白米	◎ニラと人参のチヂミ ニラ 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	◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
17 (火)	◎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 あおりの粉 塩		◎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		◎ココアサンド 食パン 純ココア 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
18 (水)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎スパゲティサラダ スパゲティ ツナ きゅうり 粒コーン マヨネーズ 塩	◎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	◎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
19 (木)	◎豆腐のカレー煮 だし汁 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	◎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	◎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	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳	
20 (金)	◎マヨネーズ焼き 白身魚 酒 たまご 油 二度豆 人参 えのき茸 マヨネーズ 醤油	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎わかめのすまし汁 糸わかめ ふか 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	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
21 (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	◎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 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 ◎牛乳 牛乳	
24 (火)	◎豚肉マーマレード焼き 豚生薬焼き用 塩 醤油 オレンジマレード	◎ポテトサラダ じゃが芋 人参 きゅうり レーズン マヨネーズ 塩	◎小松菜のみそ汁 小松菜 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎きな粉クッキー 小麦粉 ベーキングパウダー きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
25 (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	◎ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー 人参 白ごま 醤油	◎大根汁 大根 白ねぎ 油あげ かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎ツナカナッペ 食パン ツナ マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
26 (木)	◎ポテトオムレツ たまご じゃが芋 ツナ ピザ用チーズ 玉ねぎ 油 パセリ 牛乳 塩	◎ケチャップビーンズ 大豆 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト水煮 ケチャップ 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	◎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
27 (金)	◎和風フライドチキン 鶏もも肉皮なし 酒 醤油 小麦粉 黒ごま 揚げ油	◎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	◎厚揚げのみそ汁 厚あげ 小松菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎さつまいももち さつま芋 かたくり粉 上新粉 塩 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
28 (土)	◎大根のみそ炊き 豚もも肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 グリーンピース みそ 土生姜 みりん だし汁	◎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	◎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	