

2月食事だより

目標
献立や食べ物に興味をもちましょう

◎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。 羽曳野市こども保育課

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
2 (月)	◎カレーライス 牛肉 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 りんご 醤油	◎ピクルス 砂糖 塩 ウスターーソース トマト水煮 上新粉 精白米 白ワイン 塩	◎キャベツ キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎ごはん 精白米 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ピザ用チーズ 牛乳 油	◎レーズン レーズン
3 (火)	◎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	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎苺ジャムサンド 食パン いちごジャム	◎乾パン 乾パン
4 (水)	◎筑前煮 鶏もも肉 じやが芋 こぼう 人参 高野豆腐 三度豆 だし椎茸 油 砂糖 酒	◎キャベツのコーン和え みりん 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- バター 砂糖 たまご レーズン りんご	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじやこ かえりちりめん
5 (木)	◎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 トマトピューレ 塩 砂糖	◎ひじきのごま酢和え ひじき 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	◎おかかおにぎり 精白米 カツオパック 醤油	◎フレンチポテト フレンチポテト
6 (金)	◎豆腐のつくね焼き 水切り豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 パウチ 土生姜 醤油 塩 みそ みりん 酒 だし汁	◎ひじきのごま酢和え ひじき 砂糖 醤油	◎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
7 (土)	◎わかめうどん 乾麺 水たかめ 鶏もも肉 玉ねぎ 薄口醤油 みりん 酒 だし汁	◎キャベツのおかか和え キャベツ ちりめんじやこ カツオパック 醤油	◎ごはん 精白米	◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおり粉	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン
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 ねぎ ちりめんじやこ 酢 砂糖 塩	◎もやしのみそ汁 もやし 玉ねぎ 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- バター 砂糖	◎乾パン 乾パン
10 (火)	◎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 粉チーズ パン粉 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	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎フレンチポテト フレンチポテト
12 (木)	◎畠田揚げ 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	◎ふのみそ汁 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- 砂糖 塩 牛乳 油 プロセスチーズ	◎レーズン レーズン
13 (金)	◎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	◎プラウニー 小麦粉 ベーキングパウダ- 純ココア たまご バター グラニュー糖 塩	◎カリカリトースト 食パン
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 ビーマン ケチャップ 塩 油	◎甘酢ドレッシング キャベツ ちりめんじやこ 醤油 酢 砂糖 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
16 (月)	◎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 ビーマン だし椎茸 たまご みりん	◎酢の物 薄口醤油 砂糖 塩 だし汁	◎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 こま油 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 みりん 塩 ごま油 精白米	◎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

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 粒ヨーン 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
19 (木)	◎豆腐のカレー煮 豆腐 豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 マヨネーズ チキン丼 絶カレー粉 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 醤油 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	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゅこ かえりちりめん
20 (金)	◎マヨネーズ焼き 白身魚 油 玉ねぎ 塩 三葉豆 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 醤油 塩 砂糖	◎わかめのすまし汁 糸わかめ 昆布 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
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 ちりめんじゅこ 油 醤油 塩	◎玉ねぎのスープ 玉ねぎ 玉ねぎ 薄口醤油 酒 だし汁	◎ごはん 精白米	◎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
24 (火)	◎豚肉マーマレード焼き 豚生姜焼き用 塩 醤油 オレンジマーマレード	◎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 ベーキングハウクー [®] きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン
25 (水)	◎鯖のみそ煮 サバ 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
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 バセリ 牛乳 塩	◎ケチャップビーンズ 大豆 玉ねぎ ビーマン 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	◎ごはん 精白米	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン	◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎レーズン レーズン
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 さつまいも 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
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 生姜 みりん だし汁	◎じやが芋の胡麻和え じやが芋 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	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゅこ かえりちりめん