

8月食事だより

目標
暑さに負けないように食べましょう

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		
1 (金)	◎なすと豆腐のひき肉炒め なす 油 豚ミンチ 土生姜 にんにく 酒 豆腐 コーラ オイスターソース 八丁みそ	◎キャベツの梅和え ケチャップ 醤油 ごま油 かたくり粉	◎ごはん キャベツ きゅうり ツナ 梅干し ごま油 砂糖 薄口醤油	◎とうもろこし とうもろこし 塩	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳		
2 (土)	◎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	◎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		
4 (月)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 小麦粉 土生姜 みりん 醤油	◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 醤油	◎しめじのみそ汁 しめじ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎オレンジケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 たまご バター オレンジマーマレード	◎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	
5 (火)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎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	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎人参佃煮 人参 ちりめんじゃこ 白ごま 醤油 みりん	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
6 (水)	◎白身魚の香り漬け 白身魚 小麦粉 揚げ油 土生姜 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 だし汁	◎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	◎なすのみそ汁 なす 青ねぎ 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物(すいか) すいか	◎乾パン 乾パン	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
7 (木)	◎ドライカレー(上新粉) 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 上新粉 純カレー粉 ケチャップ 塩	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎梅ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳			
8 (金)	◎鯖のごまみそ焼き サワラ 白ごま みそ みりん 醤油 砂糖 酒	◎ひじきサラダ ひじき 人参 トマト きゅうり 塩 醤油 酢 塩 油 砂糖	◎わかめのすまし汁 米わかめ ふ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎キャベツボール 精こし豆腐 ちりめんじゃこ キャベツ カツオパック 上新粉 塩 揚げ油 とんかつソース あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
9 (土)	◎きざみうどん 乾麺 鶏もも肉 油あげ 玉ねぎ みつば 薄口醤油 醤油 みりん 酒 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	◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳			
12 (火)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ 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	◎おかかおにぎり 精白米 カツオパック 醤油	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳			
13 (水)	◎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	◎粉ふき芋 じゃが芋 あおのり粉 塩	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ 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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳		
14 (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	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎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	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳		
15 (金)	◎ハヤシライス(上新粉) 牛肉 玉ねぎ しめじ 油 グリーンピース 上新粉 ケチャップ トマトピューレ トマト水煮 塩	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎マカロニのあべ川 マカロニ きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳			
16 (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	◎みそ汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ みそ 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		

日付	昼 食				3時のおやつ			10時のおやつ
18 (月)	◎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	◎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	◎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	◎もちもちチーズパン 白玉粉 牛乳 塩 ビザ用チーズ 牛乳 油	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
19 (火)	◎鯖の塩焼き サバ 塩	◎キャベツのソテー キャベツ 豚もも肉 油 醤油 塩	◎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	◎レーズンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー たまご 砂糖 バター 牛乳 レーズン	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
20 (水)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレジンマレード	◎パスタサラダ サラダ用スパゲティ トマト オクラ ズッキーニ オリーブ油 粒コーン 酢 砂糖 オリーブ油 塩	◎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	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎枝豆 枝豆 塩	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
21 (木)	◎豆腐のカレー煮 豆腐 豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 チンゲン菜 純力レー粉 みりん 醤油 かたくり粉	◎なすの胡麻和え なす 大豆 白ごま 醤油	◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳		
22 (金)	◎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	◎ひじき豆 大豆 ひじき 油あげ 砂糖 醤油 酒	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青葉 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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト		
23 (土)	◎わかめうどん 乾麺 糸わかめ 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 ちりめんじゃこ カツオパック 醤油	◎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			
25 (月)	◎豚肉の味噌漬け 豚生焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎じゃが芋のきんぴら じゃが芋 ピーマン 白ごま 油 醤油 みりん	◎すまし汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎小松菜ケーキ 小松菜 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 たまご 牛乳	◎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	
26 (火)	◎ポテトオムレツ たまご じゃが芋 ツナ ビザ用チーズ 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 (卵不使用) 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 (水)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎炒めビーフン ビーフン 豚もも肉 みりん 醤油 油 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 油 醤油	◎冬瓜のみそ汁 冬瓜 油あげ 青ねぎ みそ	◎ごはん 精白米	◎カリカリトースト 食パン	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
28 (木)	◎肉味噌スパゲティ スパゲティ 酒 砂糖 上新粉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく 土生姜 油 八丁みそ	◎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	◎ツナカレーおにぎり 精白米 人参 純力レー粉 油 塩 ツナ パセリ	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳			
29 (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	◎ささみの海藻サラダ 糸わかめ 磯ささみ 酒 塩 きゅうり 塩 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎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	◎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	
30 (土)	◎ケチャップライス 豚もも肉 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		