

# 7月食事だより

目標  
手洗いをしっかりしましょう

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・鯛→サバ  
 (こんにやくは1才まで、サンマ、鯛は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 (月)	◎豚肉の味噌漬け 豚生姜焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎はるさめソテー はるさめ 人参 レタス 粒コーン 油 みりん 砂糖 醤油 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	◎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 フロセスチーズ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
2 (火)	◎フライドチキン 鶏もも肉皮なし 小麦粉 粒コーン パセリ 塩 揚げ油	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎オクラのすまし汁 豆腐 えのき茸 オクラ 薄口醤油 みりん だし汁	◎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 パセリ	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
3 (水)	◎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	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油			◎苺ジャムパン ロールパン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎ブレンヨーグルト ブレンヨーグルト
4 (木)	◎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 土生姜 砂糖 トマト水煮	◎なすの胡麻和え なす 三度豆 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米		◎ココアクッキー 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 純ココア	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
5 (金)	◎鯖の塩焼き サクラ 塩 酒	◎ナムル ほうれん草 人参 もやし 油あげ 砂糖 塩 醤油 酢 ごま油 土生姜	◎わかめのすまし汁 わかめ か 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎ビーフンナポリタン ビーフン 豚もも肉 ピーマン 玉ねぎ 油 塩 ケチャップ	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
6 (土)	◎焼きうどん 乾麺 豚もも肉 キャベツ 人参 油 醤油 カツオパック	◎厚揚げのみそ汁 厚揚げ 小松菜 みそ 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  ◎牛乳 牛乳
8 (月)	◎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	◎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	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青葉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳
9 (火)	◎トマトオムレツ たまご じゃが芋 トマト 玉ねぎ 油 ヒザ用チーズ 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	◎レタスのスープ レタス 豚もも肉 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎塩鮭おにぎり 精白米 銀サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
10 (水)	◎鯖の照り焼き サクラ みりん 醤油	◎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	◎冬瓜のみそ汁 冬瓜 油あげ 青ねぎ みそ	◎ごはん 精白米	◎ニラと人参の子ぢみ ニラ 砂糖 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
11 (木)	◎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 ケチャップ 精白米	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁		◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎プロセスチーズ プロセスチーズ  ◎胡瓜 きゅうり
12 (金)	◎チキン南蛮 鶏もも肉 上新粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎千切り大根のじゃこ和え ちりめんじゃこ 千切り大根 小松菜 人参 白ごま だし汁 砂糖 みりん 薄口醤油 油	◎キャベツのみそ汁 キャベツ 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎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
13 (土)	◎なすのみそ炊き 豚もも肉 豆腐 人参 ごぼう なす 三度豆 土生姜 みそ みりん 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	◎ごはん 精白米		◎和風ラスク 食パン バター あおりの粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳
16 (火)	◎ミートソーススパゲティ スパゲティ トマトピューレ 油 砂糖 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 油 上新粉 トマト水煮 ケチャップ	◎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			◎梅干しおにぎり 精白米 梅干し 酒	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳

日付	屋 食			3時のおやつ			10時のおやつ	
17 (水)	◎麻婆豆腐 豆腐 豚ミンチ たけのこ水菜 白ねぎ 生姜 にんにく 油 青ねぎ 八丁みそ おろしかぶ	◎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	◎ホワイトラスク 食パン 小麦粉 砂糖 バター 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト		
18 (木)	◎ソーセージハンバーグ 豚ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 塩 油 たまご ケチャップ トマト水菜	◎大豆とひじき煮 大豆 千切大根 ひじき 油あげ 人参 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎青菜のみそ汁 青菜 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	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
19 (金)	◎白身魚の香り漬け 白身魚 小麦粉 揚げ油 生姜 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 だし汁	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 醤油	◎あげのみそ汁 油あげ えのき草 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎レーズンクッキー 小麦粉 ベ-キングパウダ- バター 砂糖 レーズン	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳	
20 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー 人参 白ごま 醤油	◎わかめのみそ汁 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁	◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳		
22 (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 ピーマン 干し椎茸 たまご みりん	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 焼きのり 醤油	◎ごはん 精白米	◎アップルケーキ 小麦粉 ベ-キングパウダ- たまご バター 砂糖 リンゴ	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳		
23 (火)	◎なすのグラタン なす 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ バター 小麦粉 牛乳 塩 パン粉	◎ごまドレッシング キャベツ ピーマン 人参 みそ 酢 砂糖 ごま油 白ごま	◎わかめのスープ 糸わかめ 薄口醤油 酒 塩 ごま油 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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳
24 (水)	◎鮭寿司 (胡瓜) 銀サケ 塩 きゅうり 塩 おぼろ 白ごま まきざみ焼きのり 精白米 酢 砂糖	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醤油	◎すまし汁 えのき草 糸わかめ 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎きな粉サンド 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		
25 (木)	◎肉味噌スパゲティ スパゲティ 酒 塩 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 オリーブ油 八丁みそ	◎ひじきサラダ ひじき 人参 トマト きゅうり 塩 醤油 酢 塩 砂糖 ごま油	◎コーン揚げ 粒コーン ちりめんじゃこ 小麦粉 たまご 揚げ油	◎ごはん 精白米	◎牛乳 牛乳	◎プロセスチーズ プロセスチーズ  ◎胡瓜 きゅうり		
26 (金)	◎鯖のごまみそ焼き サワラ 白ごま みそ みりん 醤油 塩 酒	◎ささみの海藻サラダ 糸わかめ 鶏ささみ 油 酒 塩 きゅうり 塩 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎千切り大根のみそ汁 千切大根 人参 青ねぎ みそ だし汁	◎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	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
27 (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	◎キャベツの胡麻和え キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ 白ごま 醤油	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳		
29 (月)	◎ベジタブルカレー かぼちゃ なす トマト 玉ねぎ グリーンピース 豚ミンチ 油 純カレー粉 塩 砂糖	◎ウスターソース ウスターソース 醤油 上新粉 精白米	◎ピクルス キャベツ きゅうり 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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ  ◎牛乳 牛乳		
30 (火)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎チンゲン菜ソテー チンゲン菜 玉ねぎ 鶏もも肉 油 醤油 塩 かたくり粉	◎レタスのみそ汁 レタス 人参 油あげ みそ 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 油 醤油 みりん	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
31 (水)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎じゃが芋の炒り煮 じゃが芋 豚もも肉 人参 三度豆 油 砂糖 みりん 醤油 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	◎果物 (すいか) すいか	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳