

9月食事だより

目標
よく食べて、よく遊びましょう。

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	
2 (月)	◎豚肉甘草炒め 豚もも肉 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白ごま みそ 醤油 ケチャップ みりん 酒	◎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	◎みそ汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ココアクッキー 小麦粉 ベ-キングパウダ- バター 砂糖 純ココア	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
3 (火)	◎南蛮漬け 白身魚 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油	◎オクラのおかか和え オクラ カツオパック 醤油	◎チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜 油あげ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚もも肉 たまご とんかつソース あおのり粉 油	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
4 (水)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレンジマ-レード	◎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	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ビザ用チーズ 牛乳 油	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
5 (木)	◎肉味噌スパゲティ スパゲティ 酒 塩 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく 土生姜 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			◎じゃこおにぎり 精白米 ちりめんじゃこ 焼きのり	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
6 (金)	◎鯖の照り焼き サワラ みりん 醤油	◎マヨネーズソテー じゃが芋 人参 マヨネーズ 醤油	◎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	◎バターケーキ 小麦粉 ベ-キングパウダ- バター 砂糖 たまご レーズン リンゴ	◎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
7 (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	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 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		◎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
9 (月)	◎ごまだれソテー 豚生姜焼き用 たけのこ水煮 玉ねぎ 人参 醤油 酒 ごま油 オリーブオイル 土生姜	◎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	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ニラと人参の子デミ ニラ 砂糖 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
10 (火)	◎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	◎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			◎莓ジャムパン ロールパン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
11 (水)	◎チーズ揚げ 白身魚 小麦粉 粉チーズ 塩 パセリ 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	◎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	◎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
12 (木)	◎八宝菜 豚もも肉 ロールイカ 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 ピーマン 干し椎茸 かたくり粉 油	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醤油	◎ごはん 精白米		◎スイートポテト さつま芋 バター 砂糖 スキムミルク	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
13 (金)	◎鯖のちゃんちゃん焼き トラウト キャベツ 玉ねぎ 人参 みそ 酒 砂糖 みりん バター	◎小松菜の煮びたし 小松菜 油あげ みりん 醤油 だし汁	◎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	◎ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベ-キングパウダ- 砂糖 バター プレーンヨーグルト	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
14 (土)	◎なすのみそ炊き 豚もも肉 豆腐 人参 ごぼう 三度豆 土生姜 みそ みりん 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	◎ごはん 精白米		◎フレンチポテト フレンチポテト 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
17 (火)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 人参 醤油 酒 ごま油	◎千切り大根のごま酢和え 千切大根 だし汁	◎わかめのすまし汁 糸わかめ きゅうり 糸昆布 ちりめんじゃこ 油 白ごま 酢 醤油 砂糖	◎ごはん 精白米	◎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	◎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)	◎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 えのき草 青菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎リンゴジャムサンド ◎牛乳 食パン リンゴ 砂糖 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
19 (木)	◎ソースハンバーグ 豚ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 塩 油 たまご ケチャップ トマト水煮	◎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	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 みそ だし汁	◎レーズンクッキー ◎牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 レーズン 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
20 (金)	◎豚カツ(ソース付) 豚1口カツ用 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油 とんかつソース ケチャップ 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	◎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	◎きな粉のおはぎ ◎牛乳 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
21 (土)	◎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	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油	◎バターラスク ◎牛乳 食パン バター 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳		
24 (火)	◎豚肉の漬け焼き 豚生姜焼き用 ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 玉ねぎ	◎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 ◎ごはん かぼちゃ 青ねぎ みそ だし汁 精白米	◎レモンのパウンドケーキ ◎牛乳 小麦粉 コーンスターチ ベーキングパウダー 油 砂糖 たまご レモン 砂糖 レモン 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳	
25 (水)	◎なすのグラタン なす 油 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	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎チンゲン菜のスープ ◎ロールパン(卵不使用) 豚もも肉 チンゲン菜 薄口醤油 酒 塩 だし汁 ロールパン	◎梅干しおにぎり ◎牛乳 精白米 梅干し 酒 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳	
26 (木)	◎洋風サラダごはん 鶏ささみ ゆば きゅうり 塩 人参 ちりめんじゃこ 白ごま 酢 醤油 油	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 焼きのり 醤油	◎もやしのみそ汁 もやし 青ねぎ 人参 みそ だし汁	◎果物(梨) ◎ふのラスク ◎牛乳 なし 砂糖 ふ バター グラニュー糖 牛乳	◎胡瓜 きゅうり 塩 ◎プロセスチーズ プロセスチーズ	
27 (金)	◎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 オイスターソース	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 酒 酢 醤油	◎ごはん 精白米	◎マカロニのあべ川 ◎牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
28 (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	◎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	◎和風ラスク ◎牛乳 食パン バター あおのり粉 白ごま 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳		
30 (月)	◎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	◎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 ◎ごはん 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁 精白米	◎ツナカレーおにぎり ◎牛乳 精白米 人参 純力レー粉 油 塩 ツナ パセリ 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	