

10月食事だより

目標
好き嫌いせず、なんでも食べましょう。

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・鯖→サバ
(こんにやくは1才まで、サンマ、鯖は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 (火)	◎鯖のみそ煮 サバ 土生姜 みそ 八丁みそ 酒 砂糖 醤油 だし汁	◎和風和え じゃが芋 人参 ほうれん草 ひじき カツオパック ごま油 醤油 酢	◎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	◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
2 (水)	◎肉豆腐 牛肉 豆腐 玉ねぎ しめじ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 みりん だし汁	◎おかか和え フロッコリー カツオパック 醤油	◎わかめのふりかけごはん 糸わかめ ちりめんじゃこ 醤油 みりん 白ごま 精白米	◎ツナ巻き寿司 精白米 酢 砂糖 塩 焼きのり ツナ マヨネーズ きゅうり	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳	
3 (木)	◎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 塩 あおりの粉 塩	◎あげのみそ汁 油あげ えのき茸 青ねぎ みそ 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	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	◎牛乳 牛乳	
4 (金)	◎ごま焼きサクサク サワラ ウスターソース マヨネーズ パン粉 白ごま 油	◎キャベツのコーンと和え キャベツ 人参 コーン 醤油 砂糖	◎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	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン	
5 (土)	◎筑前煮 豚もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 高野豆腐 三皮豆 干し椎茸 油 砂糖 酒	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油	◎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	◎牛乳 牛乳	
7 (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	◎甘酢炒め れんこん 人参 油 酢 砂糖 醤油	◎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	◎ホワイトラスク 食パン 小麦粉 砂糖 バター 牛乳	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン	
8 (火)	◎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 精カレー粉 だし汁 リンゴ 醤油	◎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	◎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	◎果物(梨) なし 砂糖	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
9 (水)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎マカロニサラダ マカロニ キャベツ 人参 きゅうり レズン 塩 マヨネーズ	◎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	◎みたらしいもち じゃが芋 かたくり粉 上新粉 人参 砂糖 醤油 かたくり粉	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳
10 (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 砂糖	◎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	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎昆布おにぎり 精白米 糸昆布 みつば ちりめんじゃこ 薄口醤油 酒 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン	◎牛乳 牛乳
11 (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	◎コーンサラダ キャベツ 粒コーン レーズン マヨネーズ 塩	◎ささみのすまし汁 鶏ささみ 酒 塩 かたくり粉 みつば 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎チーズカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン	◎牛乳 牛乳
12 (土)	◎和風醤油スバゲティ スバゲティ 油 ツナ 青菜 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 塩	◎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	◎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	
15 (火)	◎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 酢 砂糖 塩	◎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	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	◎牛乳 牛乳	
16 (水)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎根菜のみそ汁 大根 人参 じゃが芋 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	◎果物(梨) なし 砂糖	◎さつま芋バウンドケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 たまご さつま芋 黒ごま	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン	◎牛乳 牛乳	

日付	食				3時のおやつ		10時のおやつ
17 (木)	◎ローストチキン 鶏もも肉 ウスターソース ケチャップ 酒 塩 玉ねぎ	◎レーズン和え キャベツ きゅうり レーズン マヨネーズ 酢 油 塩	◎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	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎ピーマン佃煮 ◎牛乳 ピーマン ちりめんじゃこ 油 醤油 みりん	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
18 (金)	◎鮭のみそマヨネーズ焼き トラウト 塩 みそ マヨネーズ	◎きんぴらごぼう ごぼう 砂糖 醤油 つまこんにやく 三度豆 白ごま 油 醤油 みりん 砂糖	◎わかめのすまし汁 糸わかめ ふ 薄口醤油 みりん 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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
19 (土)	◎焼きうどん 乾麺 豚もも肉 キャベツ 人参 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			◎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 ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
21 (月)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 揚げ油	◎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	◎さつま芋のみそ汁 さつま芋 人参 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎アップルケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー たまご バター 砂糖 りんご	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
22 (火)	◎鯖の塩焼き サバ 塩	◎春雨の麻婆炒め 小松菜 はるさめ 豚ミンチ 土生姜 醤油 みりん 酒 砂糖 オイスターソース 酒	◎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	◎蓮根チップス れんこん 揚げ油 塩	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
23 (水)	◎五目寿司 (胡瓜) 高野豆腐 人参 しし巻 ちりめんじゃこ ゆば きゅうり 薄口醤油 みりん 砂糖 まぎり焼きのり	◎昆布豆 大豆 昆布 砂糖 醤油 酒	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青菜 薄口醤油 みりん だし汁		◎ココアサンド 食パン 純ココア 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
24 (木)	◎厚揚げの五目煮 (芋) 厚揚げ 豚もも肉 じゃが芋 人参 ごぼう しし巻 三度豆 みりん 醤油 砂糖	◎えびと胡瓜の中華和え きゅうり 塩 むきエビ 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎ごはん (のり佃煮) 精白米 焼きのり 醤油 みりん		◎マカロニのあべ川 マカロニ きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
25 (金)	◎クリームスパゲティ スパゲティ 油 塩 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 白ワイン 牛乳	◎ドレッシング和え キャベツ レモン 油 酢 塩 砂糖			◎かやくおにぎり 精白米 油あげ ごぼう 人参 薄口醤油 酒 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
28 (月)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油	◎華風和え じゃが芋 人参 きゅうり こんにやく マゴロフレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎レーズン蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 牛乳 レーズン	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ◎牛乳 牛乳
29 (火)	◎焼き豆腐 水切豆腐 ツナ 玉ねぎ 人参 油 ニラ かたくり粉 醤油	◎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	◎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	◎コーンカナッペ 食パン クリームチーズ 粒コーン マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
30 (水)	◎鯖のごまみそ焼き サワラ 白ごま みそ みりん 醤油 砂糖 酒	◎さつま芋の煮物 さつま芋 糸昆布 砂糖 醤油 だし汁	◎ほうれん草のすまし汁 ほうれん草 糸わかめ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物 (柿) 柿 りんご	◎カリカリトースト ◎牛乳 食パン 牛乳	◎胡瓜 きゅうり 塩 ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
31 (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	◎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	◎ブラウニー 小麦粉 ベーキングパウダー 粒コーン たまご バター グラニュー糖 塩 粉砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳