

# 11月食事だより

目標  
感謝のきもちで『いただきます。ごちそうさま』

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)	◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎千切り大根のごま酢和え 千切大根 だし汁 人参 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	◎塩鮭おにぎり 精白米 鰯サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳	
2 (土)	◎スパゲティナポリタン スパゲティ 油 豚も肉 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 塩 油	◎日酢ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 醤油 酢 砂糖 油	◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳		
5 (火)	◎豚肉の味噌漬け 豚生姜焼き用 みそ 砂糖 醤油	◎ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナ マヨネーズ 白ごま 醤油	◎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	◎大学いも さつまいも 揚げ油 砂糖 黒ごま	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
6 (水)	◎煮魚 サワラ 土生姜 油 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎白菜のおかか和え 白菜 カツオパック 醤油	◎豚汁 豚も肉 大根 人参 きつね芋 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎豆腐ケーキ 小麦粉 純ココア ベーキングパウダ- 絹ごし豆腐 たまご バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
7 (木)	◎フライドチキン 鶏も肉皮なし 小麦粉 粉チーズ パセリ 塩 揚げ油	◎シャキシャキサラダ れんこん 小麦粉 カツオパック 粒コーン 酢 醤油 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 (脚不使用) ロールパン	◎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	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳
8 (金)	◎鮭寿司 (胡瓜) 銀サケ 塩 きゅうり ゆば 白ごま まざま焼きのり 精白米 酢 砂糖	◎五目豆 大豆 人参 こんにやく ごぼう 油あげ 砂糖 醤油 酒	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青葱 薄口醤油 みりん だし汁	◎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	◎果物 (みかんM) みかんM  ◎牛乳 牛乳	
9 (土)	◎筑前煮 鶏も肉 じゃが芋 ごぼう 人参 高野豆腐 三皮豆 干し椎茸 油 砂糖 酒	◎ごまドレッシング キャベツ 粒コーン 人参 みそ 酢 砂糖 醤油 白ごま	◎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	
11 (月)	◎ポークカレーライス 豚も肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース 油 純カレー粉 だし汁 リンゴ 醤油	◎ピクルス キャベツ きゅうり 人参 レーズン 砂糖 白ワイン 塩	◎レーズンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダ- 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		
12 (火)	◎鯖の香り漬け サバ かたくり粉 揚げ油 土生姜 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 だし汁	◎かぶの酢の物 かぶ 塩 糸わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎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	◎ツナカナッペ 食パン ツナ マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
13 (水)	◎ミートソーススパゲティ スパゲティ トマトピューレ 油 塩 砂糖	◎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	◎果物 (みかんM) みかんM	◎おかかおにぎり 精白米 カツオパック 醤油	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳	
14 (木)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏も肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎ひじきの炒り煮 ひじき 油あげ 人参 油 砂糖 醤油 みりん 酒 だし汁	◎豆腐のすまし汁 豆腐 ほうれん草 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
15 (金)	◎鮭のマヨネーズ焼き トラウト 酒 塩 玉ねぎ 生椎茸 人参 パセリ マヨネーズ	◎おかか和え ブロッコリー カツオパック 醤油	◎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	◎きな粉サンド 食パン 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
16 (土)	◎きざみうどん 乾麺 鶏も肉 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	◎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  ◎牛乳 牛乳		

日付	昼 食			3時のおやつ	10時のおやつ		
18 (月)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 土生姜 かたくり粉 じめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 塩 みりん	◎和風サラダ キャベツ ツナ きゅうり 塩 マヨネーズ 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米	◎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	
19 (火)	◎きせい豆腐 たまご 水切り豆腐 ひじき 豚ミンチ 人参 グリーンピース 塩 醤油 みりん 油	◎キャベツの磯和え キャベツ 人参 きざみ焼きのり 醤油	◎わかめのみそ汁 わかめ 糸わかめ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ココアクッキー 小麦粉 かたくり粉 バター 砂糖 純ココア	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
20 (水)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎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	◎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	◎莓ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
21 (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	◎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	◎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  ◎牛乳 牛乳	
22 (金)	◎チキン南蛮 鶏もも肉 上新粉 かたくり粉 揚げ油 塩 砂糖 醤油	◎大豆サラダ 大豆 醤油 白菜 たまご 油 マヨネーズ 酢	◎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	◎キャベツボール 絹ごし豆腐 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 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト
25 (月)	◎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	◎蓮根の炒り煮 れんこん ごぼう 三豆 こんにやく 白ごま 油 砂糖 みりん 醤油 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	◎焼き芋 さつまいも	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳
26 (火)	◎チーズ揚げ 白身魚 小麦粉 粉チーズ 塩 パセリ 揚げ油	◎マセドアンサラダ じゃが芋 人参 ブロッコリー マヨネーズ 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 (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	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
27 (水)	◎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 純カレー粉 みりん 醤油 かたくり粉	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 塩 酢 醤油	◎ごはん 精白米	◎ニラと人参の子ぞみ ニラ 人参 砂糖 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳	
28 (木)	◎れんこんつくねバーグ 豚ミンチ れんこん たまご 白ねぎ パン粉 醤油 酒 みりん 砂糖	◎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	◎厚揚げのみそ汁 厚揚げ 小松菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎チーズ蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 牛乳 油 フロセスチズ	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
29 (金)	◎三色ごはん 豚ミンチ 牛ミンチ 砂糖 酒 醤油 ほうれん草 白ごま 醤油 たまご 油	◎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	◎さつまいものみそ汁 さつまいも 人参 青ねぎ みそ だし汁	◎果物 (リンゴ) リンゴ 塩	◎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
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 精白米	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎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	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳	