

12月食事だより

目標
スプーンやお箸を正しく持って食べましょう

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・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)	◎肉味噌スパゲティ スパゲティ 酒 砂糖 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく 土生姜 油 八丁みそ	◎ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 白菜 白ごま 醤油	◎果物(リンゴ) リンゴ 塩	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
3 (火)	◎えびと豆腐のあんかけ むきエビ かつくり粉 揚げ油 豆腐 テンゲン菜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 酒 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	◎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 あおりの粉 油	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
4 (水)	◎タンダーチキン 鶏もも肉 フレンゾグルト 純カレー粉 ケチャップ 塩	◎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	◎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(即不使用) ロールパン	◎汁ビーフン ビーフン 豚もも肉 玉ねぎ テンゲン菜 ごま油 薄口醤油 塩 酒 だし汁	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳	
5 (木)	◎五目寿司(蓮根) 高野豆腐 人参 干し椎茸 薄口醤油 みりん 砂糖 ちりめんじゃこ ゆば わんごん みつば	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醤油	◎ささみのすまし汁 鶏ささみ 酒 塩 かつくり粉 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎苺ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
6 (金)	◎鮭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	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 きざみ焼きのり 醤油	◎わかめのかきたま汁 たまご 糸わかめ みつば かつくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎チーズスカロップ 粉チーズ バター 小麦粉 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
7 (土)	◎厚揚げの五目煮(大根) 厚あげ 豚もも肉 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 三度豆 みりん 醤油 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	◎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)	◎鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 人参 醤油	◎蓮根とじゃこのきんぴら わんごん 人参 ごぼう ちりめんじゃこ 油 醤油 塩 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	◎チーズケーキ クリームチーズ 砂糖 小麦粉 バター レモン たまご	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
10 (火)	◎煮魚 サバ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎かぶのサラダ かぶ キャベツ きゅうり ごま油 塩 マヨネーズ 醤油	◎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	◎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
11 (水)	◎干草焼き たまご 豚ミンチ 人参 干し椎茸 油 グリンピース みりん 薄口醤油 塩 だし汁	◎ひじきの炒り煮 ひじき 油あげ 人参 油 砂糖 醤油 酒 だし汁	◎ふのみそ汁 ふ 青菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎ココアサンド 食パン 純ココア バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎果物(みかんM) みかんM ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
12 (木)	◎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 赤唐辛子	◎ごまドレッシング キャベツ 粒コーン 人参 ごま油 かつくり粉 酢 砂糖 ごま油 白ごま	◎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	◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳	
13 (金)	◎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	◎じゃが芋の酢の物 じゃが芋 塩 酢 砂糖 薄口醤油	◎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	◎小松菜とじゃこのチヂミ 小松菜 粒コーン ちりめんじゃこ 小麦粉 かつくり粉 たまご ごま油 醤油 酢 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
14 (土)	◎きざみうどん 乾麺 鶏もも肉 油あげ 玉ねぎ ゆば 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎キャベツのコーン和え キャベツ 人参 粒コーン 醤油 砂糖	◎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 かえりちりめん ◎牛乳 牛乳		
16 (月)	◎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	◎大根サラダ 大根 人参 ツナ マヨネーズ 薄口醤油	◎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	◎きな粉蒸しパン きな粉 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳

日付	屋 食				3時のおやつ			10時のおやつ
17 (火)	◎豆腐のつくね焼き 水切豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ パン粉 土生姜 醤油 塩 みりん クチャップ	◎白菜の煮びたし 白菜 油あげ みりん 醤油 だし汁	◎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	◎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	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
18 (水)	◎鯖の照り焼き サワラ みりん 醤油	◎チンゲン菜のみそ和え チンゲン菜 丸こんに 人参 みそ 醤油 酢 白ごま 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	◎ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダ- 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	
19 (木)	◎ミートローフ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 油 グリーンピース 粒コーン パン粉 たまご クチャップ	◎おおか和え ブロッコリー カツオパック 醤油	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 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	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳	
20 (金)	◎白身魚フライ 白身魚 醤油 みりん 土生姜 小麦粉 白ごま パン粉 揚げ油	◎キャベツのごま酢和え キャベツ きゅうり 人参 白ごま 酢 砂糖 薄口醤油	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ビーフナポリタン ビーフン 豚もも肉 ピーマン 玉ねぎ 油 塩 クチャップ	◎牛乳 牛乳	◎プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト	
21 (土)	◎大根のみそ炊き 豚もも肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 グリーンピース みそ 土生姜 みりん だし汁	◎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	◎ごはん 精白米	◎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		
23 (月)	◎豚肉甘辛炒め 豚もも肉 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白ごま みそ 醤油 クチャップ みりん 酒	◎スパゲティサラダ スパゲティ 玉ねぎ きゅうり 粒コーン マヨネーズ 塩	◎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	◎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	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳	
24 (火)	◎クリームシチュー 豚もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー しめじ 小麦粉 バター 牛乳 スナミルク	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 塩 砂糖	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン	◎ブラウニー 小麦粉 ベーキングパウダ- 純ココア たまご バター グラニュー糖 塩 粉砂糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳		
25 (水)	◎チキンライス 豚もも肉 玉ねぎ グリーンピース クチャップ 油 塩 精白米	◎白菜サラダ 白菜 カツオパック 醤油 砂糖 マヨネーズ 白ごま	◎大根汁 大根 人参 油あげ かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎リンゴジャムサンド 食パン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳		
26 (木)	◎わかめうどん 乾麺 糸わかめ 豚もも肉 玉ねぎ 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 三度豆 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎果物 (みかんM) みかんM	◎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		
27 (金)	◎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 純カレー粉 だし汁 リンゴ 醤油	◎ピクルス キャベツ 大根 人参 トマト水煮 酢 砂糖 白ワイン 塩		◎クッキー 小麦粉 ベーキングパウダ- バター 砂糖	◎牛乳 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 クチャップ 塩 油	◎醤油ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 油 酢 醤油		◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳		