

# 1月食事だより

目標  
朝ごはんもしっかり食べましょう

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	
4 (土)	◎和風醤油スバゲティ スバゲティ かつくり粉 油 だし汁 ツナ 青菜 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 塩	◎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 あおりの粉	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
6 (月)	◎松風焼き 豚ミンチ 鶏ミンチ 白ねぎ 玉ねぎ パン粉 みそ 土生姜 たまご 白こま	◎なます 大根 人参 だし汁 酢 砂糖 塩	◎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	◎レーズンクッキー 小麦粉 ベーキングパウダ- 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	
7 (火)	◎ビーフシチュー 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 小麦粉 バター トマト水煮 トマトピューレ 煮ワイン	◎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	◎ロールパン (卵不使用) ロールパン		◎七草がゆ 精白米 大根 人参 水菜 塩 醤油 みりん だし汁		◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳	
8 (水)	◎鮭寿司 (蓮根) 鮭サケ 塩 れんこん ゆば みつば 白こま まぎみ焼きのり 精白米 酢 砂糖	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醤油 油	◎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		◎ココアラスク 食パン 純ココア バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳	
9 (木)	◎チキンカレーライス 鶏もも肉皮なし 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース 油 カレー粉 だし汁 リンゴ 醤油	◎ピクルス キャベツ 大根 人参 ウスターソース トマト水煮 上新粉 砂糖 白ワイン 塩			◎ぜんざい 小豆 さつま芋 砂糖 塩		◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳	
10 (金)	◎白身魚の香り漬け 白身魚 小麦粉 揚げ油 土生姜 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白こま 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	◎小松菜ケーキ 小松菜 小麦粉 ベーキングパウダ- バター 砂糖 たまご 牛乳	◎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	
11 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 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	◎みそ汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ みそ だし汁		◎和風ラスク 食パン バター あおりの粉 みそ 白こま	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳	
14 (火)	◎いりどり 鶏もも肉皮なし かつくり粉 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	◎ひじきのごま酢和え ひじき 砂糖 醤油 ごま油 ごま 酢 きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 白こま 酢	◎ごはん 精白米		◎さつま芋パウンドケーキ 小麦粉 ベーキングパウダ- 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	
15 (水)	◎ごま焼きサクサク サウワ ウスターソース マヨネーズ パン粉 白こま 油	◎大根のそぼろ煮 大根 豚ミンチ ツナ 土生姜 みりん 醤油 かたくり粉 だし汁	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎きな粉のおはぎ 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳	
16 (木)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレンジマレード	◎マヨネーズソテー じゃが芋 人参 マヨネーズ 醤油	◎白菜のみそ汁 白菜 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎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	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳	
17 (金)	◎豆腐ハンバーグ 水切豆腐 豚ミンチ 人参 玉ねぎ 油 パン粉 塩 醤油	◎ツナサラダ キャベツ ツナ 酢 醤油 油	◎わかめのみそ汁 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物 (みかんM) みかんM	◎ふのラスク ふ バター グラニュー糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
18 (土)	◎焼きうどん 乾麺 鶏もも肉 キャベツ 人参 油 醤油 カツオパック	◎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			◎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	
20 (月)	◎筑前煮 鶏もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 こんにやく 高野豆腐 三葉豆 干し椎茸 油 砂糖	◎コーンサラダ キャベツ ツナ レーズン マヨネーズ 塩	◎ごはん 精白米		◎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	

日付	昼 食			3時のおやつ		10時のおやつ	
21 (火)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 土生姜 みりん 醤油	◎さつま芋の煮物 さつま芋 糸昆布 砂糖 醤油 だし汁	◎かす汁 銀サケ 大根 人参 ごぼう つぎこんにやく 青ねぎ 酒粕 みそ 塩 だし汁	◎ごはん 精白米	◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ビサ用チーズ 牛乳 油	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳
22 (水)	◎鯖のみそ煮 サバ 土生姜 みそ 八丁みそ 酒 砂糖 醤油 だし汁	◎白菜の磯和え 白菜 さつま焼きのり 醤油	◎大根汁 大根 白ねぎ 油あげ かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎ココアクッキー 小麦粉 バニリングパウダー バター 砂糖 純ココア	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
23 (木)	◎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	◎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	◎しめじのみそ汁 じゃが芋 しめじ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎莓ジャムパン ロールパン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
24 (金)	◎豆腐のカレー煮 豆腐 豚も肉 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	◎マカロニサラダ マカロニ キャベツ 人参 きゅうり レーズン 塩 マヨネーズ	◎ごはん 精白米	◎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	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳	
25 (土)	◎厚揚げの五目煮（芋） 厚揚げ 豚も肉 じゃが芋 人参 ごぼう 干し椎茸 三度豆 みりん 醤油 砂糖	◎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	◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳	
27 (月)	◎肉団子のスープ煮 豚ミンチ 土生姜 かたくり粉 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 酒 塩 みりん	◎ごまみそ和え じゃが芋 人参 きゅうり 白ごま みそ 砂糖 みりん	◎ごはん 精白米	◎チーズ蒸しパン 小麦粉 バニリングパウダー 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	
28 (火)	◎ささみフライ 鶏ささみ 塩 小麦粉 パン粉 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	◎かきたま汁 たまご ほうれん草 えのき茸 かたくり粉 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎ニラと人参のチヂミ ニラ 人参 玉ねぎ 豚ミンチ 小麦粉 かたくり粉 たまご ごま油 醤油 酢	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
29 (水)	◎鮭の塩焼き トラウト 塩	◎けんちん煮 高野豆腐 豚も肉 ごぼう じゃが芋 人参 砂糖 みそ みりん 油 だし汁	◎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	◎バターケーキ 小麦粉 バニリングパウダー バター 砂糖 たまご レーズン リンゴ	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
30 (木)	◎ピビンバ 豚も肉 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 あおのり粉 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	◎ごはん 精白米	◎コーンカナッペ 食パン クリームコネ 粒コーン マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
31 (金)	◎グラタン マカロニ 鶏も肉 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク 塩	◎おかか和え 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	◎ロールパン（卵不使用） ロールパン	◎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	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳