

# 4月食事だより

目標  
給食に慣れましょう

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	
1 (火)	◎鯖のごまみそ焼き サワラ 白ごま みそ みりん 醤油 砂糖 酒	◎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	◎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	◎ココアサンド 食パン 純ココア バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
2 (水)	◎鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 醤油 酒 ごま油	◎大豆とひじき煮 大豆 千切大根 ひじき 油あげ 人参 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎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	◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ビサ「用チズ」 牛乳 油	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳
3 (木)	◎ポークカレーライス 豚もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース 油 挽カレー粉 だし汁 リンゴ 醤油	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 砂糖			◎莓ジャムパン ロールパン いちごジャム	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
4 (金)	◎ミートソーススパゲティ スパゲティ 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 上新粉 油 トマト水煮 ケチャップ	◎アスパラサラダ グリーンアスパラ 人参 塩 ツナ マヨネーズ 醤油			◎おかかおにぎり 精白米 カツオパック 醤油	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
5 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 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	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳
7 (月)	◎ローストチキン 鶏もも肉 ウスターソース ケチャップ 酒 玉ねぎ	◎はるさめソテー はるさめ 人参 シラス 粒コーン 油 みりん 砂糖 醤油 塩	◎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	◎焼き芋 さつま芋	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
8 (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	◎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	◎若竹汁 糸わかめ 糸わかめ 薄口醤油 酒 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 人参 玉ねぎ 豚ミンチ 小麦粉 かたくり粉 たご ごま油 醤油 酢	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
9 (水)	◎ハヤシライス(上新粉) 牛肉 玉ねぎ しめじ 油 グリーンピース 上新粉 ケチャップ トマトビュレ トマト水煮 塩	◎人参サラダ 人参 グリーンアスパラ ちりめんじゃこ 酢 醤油			◎クッキー 小麦粉 ベークンクパウダ 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
10 (木)	◎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	◎蓮根とじゃこのきんぴら れんこん 人参 ごぼう ちりめんじゃこ 油 醤油 みりん 砂糖	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベークンクパウダ 砂糖 バター フレッシュケルト	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン  ◎牛乳 牛乳
11 (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	◎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	◎もやしのみそ汁 もやし 青ねぎ 人参 塩 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	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳
12 (土)	◎きざみうどん 乾麺 鶏もも肉 油あげ 玉ねぎ みつば 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩			◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳
14 (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	◎キャベツの煮びたし キャベツ ツナ みりん 醤油 だし汁	◎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	◎さつまいももち さつま芋 かたくり粉 上新粉 塩 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
15 (火)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレンジマレード	◎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	◎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	◎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
16 (水)	◎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	◎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	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎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	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳
17 (木)	◎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	◎しゃきしゃきサラダ れんこん 三皮豆 カツオパック 粒コーン 酢 醤油 砂糖	◎ごはん 精白米	◎五平もち 精白米 バターみそ 白ごま 砂糖 みりん	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳	
18 (金)	◎ビビンバ 豚もも肉 人参 きゅうり 塩 たまご 油 白ごま 砂糖 醤油	◎粉ふき芋 じゃが芋 あおりの粉 塩	◎豆腐のすまし汁 豆腐 ほうれん草 薄口醤油 みりん だし汁	◎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 フロースチーズ	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン  ◎牛乳 牛乳	
19 (土)	◎筑前煮 鶏もも肉 じゃが芋 ごぼう 人参 高野豆腐 三皮豆 干し椎茸 油 砂糖 酒	◎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	◎和風ラスク 食パン バター あおりの粉 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	
21 (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	◎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	◎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	◎ブレンヨーグルト ブレンヨーグルト	
22 (火)	◎肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎ほうれん草のコーン和え ほうれん草 粒コーン 醤油 砂糖	◎ごはん(のり佃煮) 精白米 焼きのり 醤油 みりん	◎ブラウニー 小麦粉 ベーキングパウダー 純ココア たまご バター グラニュー糖 塩 粉砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン  ◎牛乳 牛乳	
23 (水)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎えんどうの卵とじ えんどう 高野豆腐 人参 たまご 砂糖 みりん 薄口醤油 だし汁	◎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	◎ビーフナポリタン ビーフ 豚もも肉 ピーマン 玉ねぎ みそ 塩 ケチャップ	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
24 (木)	◎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	◎千切り大根のじゃこ和え ちりめんじゃこ 千切大根 小松菜 人参 白ごま だし汁 砂糖 みりん 薄口醤油 油	◎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	◎レーズンクッキー 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 レーズン	◎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
25 (金)	◎鮭寿司(胡瓜) 鯛サケ 塩 きゅうり 塩 ゆば 白ごま きざみ焼きのり 精白米 酢 砂糖	◎金時豆煮 金時豆 砂糖 醤油	◎ふのすまし汁 ふ えのき草 青菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎コーンカナッペ 食パン カムカム缶 粒コーン マヨネーズ	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん  ◎牛乳 牛乳
26 (土)	◎ケチャップライス 豚もも肉 玉ねぎ グリルピース ケチャップ 塩 油 精白米	◎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	◎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	◎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
28 (月)	◎ごまだれソーテー 豚生姜焼き用 たけのこ水煮 玉ねぎ 人参 醤油 酒 ごま油 オイスターソース 土生姜	◎じゃが芋の胡麻和え じゃが芋 きゅうり 白ごま 醤油	◎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	◎ひじきのおやき 精白米 ひじき 人参 醤油 砂糖 油	◎牛乳 牛乳	◎乾パン 乾パン  ◎牛乳 牛乳
30 (水)	◎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	◎ゆで豚サラダ 豚もも肉 土生姜 キャベツ 粒コーン 人参 きゅうり みそ 酢 砂糖 ごま油	◎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	◎フレンチポテト フレンチポテト  ◎牛乳 牛乳	