



令和4年度4月食事だより



今月の献立の中で、お家で食べたことがない食材については、2回以上食べておいてください。

※果物以外の食材は十分に加熱しています。

※やむを得ず、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

手作りおやつには、献立の前に★マークを付けています。

八尾市こども若者部こども施設運営課

| 日曜日 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------|-------|---|--|------------------------------------|---|--|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | その他 |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 金 | 午前おやつ | 牛乳 カルルス | カルルス | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 炊き込みごはん キャベツとツナの和え物 みそ汁 | 米、てんさい糖 てんさい糖 | とり肉、うすあげ ツナ 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し | にんじん、こんにゃく、グリーンピース、だし昆布、干しいたけ キャベツ たまねぎ、青ねぎ | 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ぼんち揚げ 源氏パイ | ぼんち揚げ 源氏パイ | 牛乳 | | |
| 2 土 | 午前おやつ | 牛乳 アパマンのバビ-せんべい | アパマンのバビ-せんべい | 牛乳 | | |
| | 昼食 | チャーハン ワンタンスープ | 米、コーン油 | 焼き豚 肉入りワンタン | たまねぎ、にんじん、グリーンピース えのきたけ、青ねぎ | 濃口しょうゆ、塩 とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★じゃが芋の煮ころがし | じゃがいも、てんさい糖 | 牛乳 削り節 | | 濃口しょうゆ、みりん、塩 |
| 4 月 | 午前おやつ | 牛乳 ビスコ | ビスコ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん 豆腐の五目煮 ブロッコリーのごま和え | 米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖 | 木綿豆腐、ぶた肉、削り節 | たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ ブロッコリー | 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★わかめおにぎり | 米、ごま油、白ごま | ちりめんじゃこ | 味付けのり、わかめ | 濃口しょうゆ、塩 |
| 5 火 | 午前おやつ | 牛乳 おこさませんべい | おこさませんべい | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁 | 米 てんさい糖 | さわら うすあげ、削り節 みそ、ふ、削り節、煮干し | にんじん、こんにゃく、切り干しだいこん、いんげん しめじ、青ねぎ | 濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、みりん、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★ぶどうゼリー クッキー | クールゼリーの素 クッキー | 牛乳 | ぶどうジュース | |
| 6 水 | 午前おやつ | 牛乳 おさかなウインナー | | 牛乳 おさかなウインナー | | |
| | 昼食 | ごはん そぼろ煮 花かつお和え | 米 じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、 コーン油 てんさい糖 | 豚ミンチ、削り節 花かつお | たまねぎ、こんにゃく、にんじん、グリーンピース キャベツ、チンゲン菜 | 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★豆腐スコーン | 小麦粉、バター、てんさい糖 | 牛乳 絹ごし豆腐、牛乳 | いちごジャム | ベーキングパウダー |
| 7 木 | 午前おやつ | 牛乳 アパマンのバビ-スナック | アパマンのバビ-スナック | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん 豚肉のりんごソース煮 ひじきの三杯酢 厚揚げのうすくず汁 | 米 てんさい糖 かたくり粉 | ぶた肉、みそ 厚あげ、削り節 | りんご、たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、ひじき えのきたけ、にんじん、青ねぎ | 濃口しょうゆ、塩 酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 清見オレンジ 星だべよ | 星だべよ塩味 | 牛乳 | 清見オレンジ | |
| 8 金 | 午前おやつ | 牛乳 棒チーズ | | 牛乳 棒チーズ | | |
| | 昼食 | カレーライス 甘酢和え | 米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖 | 牛肉 ハム | たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり | カレーフレーク(アパマン) 酢、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★大豆ナゲット | マヨネーズ(卵なし)、パン粉、かたくり粉 | 牛乳 とりミンチ、木綿豆腐、大豆 | | トマトケチャップ、塩 |
| 9 土 | 午前おやつ | 牛乳 野菜ハイハイ | 野菜ハイハイ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | チキンライス コンソメスープ | 米、コーン油 | とり肉 | たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン | トマトケチャップ、塩 マギーブイヨン、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 源氏パイ ラムネ | 源氏パイ ラムネ | 牛乳 | | |
| 11 月 | 午前おやつ | 牛乳 コーンフロスティ | コーンフロスティ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ふりかけごはん うま煮 おひたし | 米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖 | かつおふりかけ 厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節 | にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん はくさい、ほうれん草 | 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★手作りむしパン | 小麦粉、てんさい糖、バター | 牛乳 牛乳 | レーズン | ベーキングパウダー |
| 12 火 | 午前おやつ | 牛乳 ココアプラス | | ココアプラス | | |
| | 昼食 | ごはん とり肉の甘辛煮 拌三絲 若竹汁 | 米 てんさい糖 はるさめ、てんさい糖、ごま油 | とり肉 ハム 削り節 | キャベツ、きゅうり、にんじん たけのこ、青ねぎ、だし昆布、わかめ | 濃口しょうゆ、酒、みりん 酢、濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 清見オレンジ 五穀のビスケット | 五穀のビスケット | 牛乳 | 清見オレンジ | |
| 13 水 | 午前おやつ | 牛乳 アパマンのバビ-せんべい | アパマンのバビ-せんべい | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん さわらの幽庵焼き ちりめん和え みそ汁 | 米 てんさい糖 じゃがいも | さわら ちりめんじゃこ みそ、削り節、煮干し | ゆず果汁 キャベツ、チンゲン菜 たまねぎ、青ねぎ | 濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★ジャム・マーガリンサンド | マーガリン、食パン | 牛乳 | いちごジャム | |
| 14 木 | 午前おやつ | 牛乳 カルルス | カルルス | 牛乳 | | |
| | 昼食 | わかめうどん にら炒め | てんさい糖、うどん コーン油 | かまぼこ、うすあげ、削り節 ぶた肉 | 青ねぎ、だし昆布、わかめ たまねぎ、もやし、にんじん、にら | 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、 塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★焼きおにぎり ★佃煮 | 米 てんさい糖、白ごま | 花かつお | だし昆布 | 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ |



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|----------------|-------|--|--------------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------------|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | その他 |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 15 金 | 午前おやつ | 牛乳 おこさませんべい | おこさませんべい | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ハヤシライス フレンチサラダ | 米、コーン油 コーン油、てんさい糖 | 牛肉 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん | ハヤシベース（アルゲツァリ） 酢、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★さつま芋スティック | さつまいも、コーン油 | 牛乳 | | 塩 |
| 16 土 | 午前おやつ | 牛乳 おこめぼん棒 | おこめぼん棒 | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 中華風まぜごはん スープ | 米、てんさい糖、コーン油 | ぶた肉 絹ごし豆腐、かまぼこ | にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、 干しいたけ ほうれん草 | 濃口しょうゆ、塩 とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★マカロニあべ川 | ツイストマカロニ、てんさい糖 | 牛乳 きなこ | | 塩 |
| 18 月 | 午前おやつ | 牛乳 おさかなウインナー | | 牛乳 おさかなウインナー | | |
| | 昼食 | ひじきのそぼろごはん 白和え みそ汁 | 米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま | 豚ミンチ 木綿豆腐、白みそ みそ、削り節、煮干し | にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆 布 ほうれん草、こんにゃく、にんじん たまねぎ、えのきだけ、青ねぎ | 濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★スティックパイ ラムネ | パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ラムネ | 牛乳 | | |
| 19 火 | 午前おやつ | 牛乳 ビスコ | ビスコ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 中華どんぶり れんこんのごま和え | 米、かたくり粉 白ごま、てんさい糖 | ぶた肉、いか | はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ね ぎ、干しいたけ れんこん | とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★ヨーグルト和え 星たべよ | てんさい糖 星たべよ塩味 | ヨーグルト | みかん、バイン | |
| 20 水 | 午前おやつ | 牛乳 アパマンのバビ-せんべい | アパマンのバビ-せんべい | 牛乳 | | |
| | 昼食 | カレーライス 切り干し大根の甘酢和え | 米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖、白ごま | 牛肉 | たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん | カレーフレーク（アルゲツァリ） 酢、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★焼きそば | 中華めん、コーン油 | 牛乳 ぶた肉、花かつお | キャベツ、たまねぎ、にんじん、青のり | とんかつソース、塩 |
| 21 木 誕生会 | 午前おやつ | 牛乳 コーンフロスティ | コーンフロスティ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん とり肉のからあげ ブロックリーとツナの和え物 ずまし汁 | 米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖 | とり肉 ツナ 花ふ、削り節 | ブロックリー、コーン しめじ、青ねぎ、だし昆布 | 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★マフィン | 小麦粉、バター、てんさい糖 | 牛乳 牛乳 | | ベーキングパウダー |
| 22 金 | 午前おやつ | 牛乳 ピピピチーズ | | 牛乳 ピピピチーズ | | |
| | 昼食 | ごはん 肉団子の五目煮 グリーンアスパラの花かつお和え | 米 かたくり粉、てんさい糖 てんさい糖 | とりミンチ、削り節 花かつお | たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、 しょうが、干しいたけ アスパラガス | 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★にんじんとりんごのゼリー ココアクッキー | クールゼリーの素 ココアクッキー | 牛乳 | りんごジュース、にんじんジュース | |
| 23 土 | 午前おやつ | 牛乳 野菜ハイハイ | 野菜ハイハイ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん 煮込みおでん こまつ菜のごまみそ和え | 米 じゃがいも、てんさい糖 てんさい糖、白ごま | 厚あげ、ちくわ、削り節 みそ | こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 こまつ菜 | 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★にゅうめん | そうめん | かまぼこ、うすあげ、削り節 | 青ねぎ、だし昆布 | 淡口しょうゆ、みりん、塩 |
| 25 月 | 午前おやつ | 牛乳 アパマンのバビ-スクット | アパマンのバビ-スクット | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ピピンバ わかめスープ | 米、てんさい糖、ごま油、白ごま 白ごま | 豚ミンチ、赤みそ かまぼこ | 太もやし、ほうれん草、にんじん、コーン、だし 昆布、しょうが しいたけ、青ねぎ、わかめ | 濃口しょうゆ とりがらスープ、淡口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★じゃが芋のオープン焼き | じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、パン 粉、コーン油 | 牛乳 ベーコン | たまねぎ | |
| 26 火 | 午前おやつ | 牛乳 ココアプラス | | ココアプラス | | |
| | 昼食 | ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 ずまし汁 | 米 てんさい糖、コーン油 | さけ うすあげ、大豆、削り節 ゆば、削り節 | にんじん、ひじき しめじ、青ねぎ、だし昆布 | 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★スナックコーンフレーク ぼんち揚げ | コーンフレーク、マシュマロ、バター ぼんち揚げ | 牛乳 | | |
| 27 水 | 午前おやつ | 牛乳 おこめぼん棒 | おこめぼん棒 | 牛乳 | | |
| | 昼食 | きざみきつねうどん キャベツとたけのこの味噌炒め | てんさい糖、うどん てんさい糖、コーン油 | うすあげ、かまぼこ、削り節 ぶた肉、みそ | 青ねぎ、だし昆布 キャベツ、たけのこ、赤パプリカ | 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みり ん、塩 みりん |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★ゆかりおにぎり ★佃煮 | 米 てんさい糖、白ごま | 花かつお | 味付けのり だし昆布 | ゆかり 濃口しょうゆ |
| 28 木 | 午前おやつ | 牛乳 カルルス | カルルス | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん とり肉のてり焼き ほうれん草とコーンのナムル なめこ汁 | 米 てんさい糖 ごま油、白ごま | とり肉 みそ、削り節、煮干し | ほうれん草、にんじん、コーン たまねぎ、なめこ、青ねぎ | 濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 清見オレンジ 星たべよ | 星たべよ塩味 | 牛乳 | 清見オレンジ | |
| 30 土 | 午前おやつ | 牛乳 おこさませんべい | おこさませんべい | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜とエリンギの中華和え | 米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま 油 ごま油 | 木綿豆腐、豚ミンチ、みそ | たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ チンゲン菜、エリンギ | とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★ふかし芋 | さつまいも | 牛乳 | | |

