



令和4年度9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。

八尾市こども若者部こども施設運営課

手作りおやつには、献立の前に★マークを付けています。

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	
1 木	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 切り干し大根の甘酢和え	米、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉 たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	ハヤシベース（アレルフリー） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★豆乳わらびもち	わらび粉、てんさい糖	牛乳 豆乳、きなこ		塩
2 金	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	トマト牛丼 キャベツとピーマンのツナマヨ和え	米、てんさい糖 マヨネーズ（卵なし）	牛肉、削り節 ツナ	たまねぎ、トマト キャベツ、ピーマン	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、てんさい糖、ざらめ、黒ごま、コーン油	牛乳		
3 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 マーボー豆腐 ほうれん草とコーンのナムル	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 ごま油、白ごま	木綿豆腐、豚ミンチ、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ ほうれん草、にんじん、コーン	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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
5 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	ごはん すきやき風煮 れんこんのごま和え	米 てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	焼き豆腐、牛肉、ふ、削り節	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく れんこん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★みかんゼリー たべっ子どうぶつ	クールゼリーの素 たべっ子どうぶつバター味	牛乳	みかん	
6 火	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 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 なめこ汁	米 てんさい糖、コーン油	さけ うすあげ、大豆、削り節 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき なめこ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご マリー	マリー	牛乳	りんご	
7 水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん 筑前煮 キャベツのゆかり和え	米 てんさい糖、コーン油	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり
	午後おやつ	牛乳 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
8 木	午前おやつ	牛乳 なし		牛乳	なし	
	昼食	冷製パスタ かぼちゃのチーズごま和え	スパゲティ、てんさい糖、オリーブ油 白ごま、てんさい糖	焼き豚、削り節 カッテージチーズ	にんじん、きゅうり、コーン、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
9 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん てり焼きハンバーグ ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁	米 パン粉、てんさい糖、かたくり粉 てんさい糖	合挽ミンチ ツナ ちらしかまぼこ、削り節	たまねぎ ブロッコリー、コーン 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★スイートポテト	さつまいも、てんさい糖、バター	牛乳 生クリーム		バニラエッセンス
10 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのびーせんべい	アパマンのびーせんべい	牛乳		
	昼食	ケチャップライス 菜果サラダ コンソメスープ	米、コーン油 てんさい糖 じゃがいも	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、みかん、きゅうり たまねぎ	トマトケチャップ、塩 酢、塩 マギーブイヨン、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
12 月	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	肉ごはん 秋なすのごまみそ和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉 みそ 削り節	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、干ししいたけ なす、きゅうり こまつ菜、えのきたけ、にんじん、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 ★手作りむしパン	小麦粉、てんさい糖、甘納豆、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
13 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 煮魚 おひたし みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが はくさい、ほうれん草 にんじん、青ねぎ、切り干しだいこん	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 なし 皇たべよ	皇たべよ塩味	牛乳	なし	
14 水	午前おやつ	牛乳 マンナウエファー	マンナウエファー	牛乳		
	昼食	レタスコーンラーメン チャンプルー	中華めん コーン油	ぶた肉 木綿豆腐、花かつお	レタス、にんじん、コーン 太もやし、にら、にんじん	とりがらスープ、オイスターソース、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋おはぎ	もち米、米、さつまいも、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩

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 木	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイビー	たべっ子ベイビー	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉の甘辛煮 拌三絲 すまし汁	米 てんさい糖 はるさめ、てんさい糖、ごま油	とり肉 ハム ふ、削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん しめじ、青ねぎ、だし昆布	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 ★にんじんとりんごのゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
16 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 れんごんの花かつお和え	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、干ししいたけ、しょうが れんごん	濃口しょうゆ、みりん、塩 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		
17 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ごはん 煮込みおでん キャベツとハムの和え物	米 じゃがいも、てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節 ハム	こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 キャベツ	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
20 火	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	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 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	カレーフレーク (ｱﾙｶﾞﾝﾌﾞﾙ) 酢、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
21 水	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞﾞﾝﾏﾝのﾊﾞﾋﾞｰせんべい	ｱﾝﾊﾞﾞﾝﾏﾝのﾊﾞﾋﾞｰせんべい	牛乳		
	昼食	中華どんぶり 秋なすときゅうりの中華和え	米、かたくり粉 ごま油	ぶた肉、いか	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干ししいたけ なす、きゅうり	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 ココアプラス りんご 五穀のビスケット		ココアプラス	りんご	
22 木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉豆腐 こまつ菜のごまみそ和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	木綿豆腐、牛肉、削り節 みそ	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん 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 ★かぼちゃグラタン	小麦粉、パン粉、コーン油	牛乳 豆乳、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー	マギーブイヨン、塩
24 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	中華風まぜごはん チンゲン菜とエリンギの中華和え わかめスープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油 白ごま	ぶた肉 かまぼこ	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干ししいたけ チンゲン菜、エリンギ 青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 とりがらスープ、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 皇たべよ おさつどきつ	皇たべよ塩味 おさつどきつ	牛乳		
26 月	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ちりめん和え	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 ちりめんじゃこ	かぼちゃ、たまねぎ、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 ★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 火	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞﾞﾝﾏﾝｽﾀｯﾄ	ｱﾝﾊﾞﾞﾝﾏﾝｽﾀｯﾄ	牛乳		
	昼食	きざみきつねうどん 秋なすと豚しゃぶの和え物	てんさい糖、うどん ごま油、てんさい糖、白ごま	うすあげ、かまぼこ、削り節 ぶた肉	青ねぎ、だし昆布 なす、オクラ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	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 水	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 さわらの幽庵焼き 五目大豆 みそ汁	米 てんさい糖	さわら とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 キャベツ、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご ココアクッキー		牛乳	りんご	
29 木 誕生会	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	チャーハン シューマイ ブロッコリーの花かつお和え スープ	米、コーン油 てんさい糖	焼き豚 シューマイ 花かつお 絹ごし豆腐、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー 青ねぎ、わかめ	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 ★にんじんマフィン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
30 金	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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 ★焼きいも	さつまいも	牛乳		

残暑が厳しい中にも風や雲で秋を感じる季節になりました。

8月までは色とりどりの夏野菜を楽しんだ菜園もそろそろ、さつまいもなどが実りはじめ、変わり行く季節を教えてください。

秋が旬の食材には米、芋類、豆類、きのこ、木の実、大根、ごぼう、白菜、こまつ菜、ほうれん草、さんま、さば、りんご、柿などがあります。

