

令和4年度10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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 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	ごはん 筑前煮 キャベツとハムの和え物	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節 ハム	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ 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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
3 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	カレーライス 菜果サラダ	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、みかん、きゅうり	カレーフレーク（アパマン） 酢、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
4 火	午前おやつ	牛乳 コアコアプラス	コアコアプラス	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖	さけ うすあげ、削り節 みそ、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 たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	りんご	
5 水	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	みそラーメン ジャーマンポテト	中華めん、ごま油 じゃがいも、コーン油	ぶた肉、みそ、赤みそ ベーコン	はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、青ねぎ たまねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ マギーブイヨン、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
6 木	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 肉団子の五目煮 れんこんのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖 白ごま、てんさい糖	とりミンチ、削り節	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 ★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	
7 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ロールパン（卵なし） ポークビーンズ シューマイ はくさいとハムのサラダ	ロールパン（卵なし） てんさい糖、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	ぶた肉、大豆 シューマイ ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん はくさい、りんご、レモン果汁	トマトケチャップ、マギーブイヨン、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
8 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 こまつ菜のごまみそ和え スープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	ぶた肉 みそ 絹ごし豆腐	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 こまつ菜 青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 星たべよ おさつどきっ	星たべよ塩味 おさつどきっ	牛乳		
11 火	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	ハヤシライス 甘酢和え	米、コーン油 てんさい糖	牛肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり	ハヤシベース（アパマン） 酢、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		
12 水	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 八宝菜 ブロッコリーの花かつお和え	米 かたくり粉 てんさい糖	ぶた肉、いか 花かつお	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、干ししいたけ ブロッコリー	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 コアコアプラス 柿 たべっ子どうぶつ	コアコアプラス 柿 たべっ子どうぶつバター味	牛乳 コアコアプラス	柿	
13 木	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん 肉じゃが キャベツとツナの和え物	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉、削り節 ツナ	たまねぎ、系こんにゃく、にんじん、グリーンピース キャベツ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★あんあんパン（ロールパン）	マーガリン、ロールパン（卵なし）	牛乳 こしあん		
14 金	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	炊き込みごはん 柿なます すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	とり肉、うすあげ ちりめんじゃこ ふ、削り節	にんじん、こんにゃく、グリーンピース、だし昆布、干ししいたけ だいこん、柿 しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きそば	中華めん、コーン油	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
15 土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	牛乳		
	昼食	ごはん マーボー豆腐 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 太もやし、ピーマン、にんじん	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 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		

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	
17 月	午前おやつ	牛乳 マンナビスケット	マンナビスケット	牛乳		
	昼食	ビビンバ 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	たまねぎ、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 ★かるかん	上新粉、ながいも、てんさい糖、甘納豆	牛乳		ベーキングパウダー
18 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 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 ★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
19 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き きんぴらごぼう みそ汁	米 てんさい糖、白ごま、コーン油	さわら 削り節 みそ、ぶた肉、削り節、煮干し	ゆず果汁 ごぼう、にんじん もやし、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 柿 源氏パイ	源氏パイ	牛乳	柿	
20 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 とり肉のてり焼き ほうれん草とコーンのナムル すまし汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 かまぼこ、削り節	ほうれん草、にんじん、コーン しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、酒 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 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	
21 金 誕 生 会	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	ナンカレー フレンチサラダ りんご	コーン油、ナン コーン油、てんさい糖	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん りんご	カレーフレーク(アレルフリー) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★カップチーズケーキ	小麦粉、てんさい糖	牛乳 クリームチーズ、生クリーム	レモン果汁	ベーキングパウダー
22 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	ごはん すき焼き風煮 れんごんの花かつお和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	焼き豆腐、牛肉、ふ、削り節 花かつお	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんに やく 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 ★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
24 月	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	ひじきのそぼろごはん 切り干し大根の甘酢和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	豚ミンチ かまぼこ、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆 布 きゅうり、にんじん、切り干しだいこん しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 淡口しょうゆ、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
25 火	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 煮魚 おひたし みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖 じゃがいも	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 たまねぎ、青ねぎ	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 りんご 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	りんご	
26 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 ゆば、削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、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 ★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 木	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ふりかけごはん 厚揚げの中華五目煮 ブロッコリーのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 白ごま、てんさい糖	かつおぶりかけ 厚あげ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、たけのこ、にんじん、干 しいたけ、しょうが ブロッコリー	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイ スターソース、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニグラタン	ツイストマカロニ、小麦粉、パン粉、コーン油	牛乳 豆乳、ベーコン	たまねぎ	マギーブイヨン、塩
28 金 や き い も	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	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 ★みそ焼きおにぎり ★佃煮	米、てんさい糖、白ごま てんさい糖、白ごま	みそ 花かつお	だし昆布	みりん 濃口しょうゆ
29 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え ワンタンスープ	米、コーン油 ごま油	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 チンゲン菜、エリンギ えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 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 マリー おさつどきつ	マリー おさつどきつ	牛乳		
31 月	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	和風スパゲティ かぼちゃのチーズごま和え コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 白ごま、てんさい糖	ベーコン カッテージチーズ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、コーン	マギーブイヨン、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★そうすい	米	削り節	えのきたけ、にんじん、チンゲン菜、だし昆布、 きざみのり	濃口しょうゆ、塩