



令和4年度3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。

八尾市子ども若者部子ども施設運営課

日	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 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	中華そば ごぼうサラダ	中華めん マヨネーズ(卵なし)	ぶた肉、いか	はくさい、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、干しいたけ ごぼう、コーン	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 塩
	午後おやつ	★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
2 木	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	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとツナの和え物	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 ツナ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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 ★豆腐スコーン	小麦粉、バター、てんさい糖	絹ごし豆腐、牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
3 金	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	菜の花ちらし れんこんのごま和え すまし汁 ミニひなあられ	米、てんさい糖 白ごま、てんさい糖 ひなあられ	ちらしかまぼこ、ちりめんじゃこ、高野豆腐、削り節 ふ、削り節	なばな、にんじん、干しいたけ、だし昆布、きざみのり れんこん しめじ、青ねぎ、だし昆布	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ピーチゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	黄桃	
4 土	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	中華風まぜごはん チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油	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、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ 星たべよ	源氏パイ 星たべよ塩味	牛乳		
6 月	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	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(アパマン) 酢、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
7 火	午前おやつ	牛乳 ココアプラス	ココアプラス	牛乳		
	昼食	ごはん 香ばしから揚げ マカロニサラダ ミネストローネ	米 かたくり粉、ごま油、白ごま、コーン油 ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵なし)	とり肉 ベーコン	にんじん、きゅうり、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、セロリ	濃口しょうゆ 塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★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
8 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	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、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 りんご 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	りんご	
9 木	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 豚肉のりんごソース煮 ひじきの三杯酢 若ごぼうと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、若ごぼう	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		
10 金	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	赤飯 てり焼きハンバーグ キャベツとハムの和え物 すまし汁	米、もち米、黒ごま パン粉、てんさい糖、かたくり粉 てんさい糖	小豆 合挽ミンチ ハム 花ふ、削り節	たまねぎ キャベツ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	塩 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 ★フルーツサンド	食パン	牛乳 ホイップクリーム	黄桃、みかん	
11 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 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、ごま油 白ごま、てんさい糖	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 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 ★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
13 月	午前おやつ	牛乳 おさかなウインナー	おさかなウインナー	牛乳		
	昼食	肉ごはん 和風サラダ すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、コーン油、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、干しいたけ だいこん、太もやし、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 酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう たべっ子どうぶつ	てんさい糖、白ごま、かたくり粉、コーン油 たべっ子どうぶつバター味	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
14 火	午前おやつ	牛乳 ビビビチーズ	牛乳 ビビビチーズ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉団子の五目煮 れんこんの花かつお和え	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 ★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	豆乳、ベーコン	たまねぎ	マギーブイヨン、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 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	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	★ぞうすい	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
16 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 煮魚 白和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	さば 木綿豆腐、白みそ みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが ほうれん草、こんにゃく、にんじん たまねぎ、青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋スティック	さつま芋、コーン油	牛乳		塩
17 金	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 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	ココアプラス りんご ココアクッキー	ココアクッキー	ココアプラス	りんご	
18 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 こまつ菜のごまみそ和え ワンタンスープ	米、コーン油 てんさい糖、白ごま	焼き豚 みそ 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース こまつ菜 えのきたけ、青ねぎ	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 マリー おさつどき	マリー おさつどき	牛乳		
20 月	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	ハヤシベース(アルゲツァリ) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き	ながいも、小麦粉、マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚ミンチ、木綿豆腐、削り節	キャベツ、青のり	とんかつソース、ベーキングパウダー、塩
22 水	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	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 キャベツ、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	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
23 木	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 しろなのおひたし 豚汁	米 てんさい糖 さといも	さわら ぶた肉、みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 しろな、はくさい にんじん、こんにゃく、ごぼう、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	
24 金 修了式	午前おやつ	牛乳 ココアプラス	ココアプラス	ココアプラス		
	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 ゆば、削り節	ほうれん草、にんじん、コーン えのきたけ、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 ★あんあんパン	マーガリン、ロールパン(卵なし)	牛乳 こしあん		
25 土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	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 しめじ	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
27 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	ごはん 肉じゃが ちりめん和え	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 ちりめんじゃこ	たまねぎ、糸こんにゃく、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、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★カレー肉まん	小麦粉、てんさい糖、バター、かたくり粉、コーン油	牛乳、豚ミンチ	たまねぎ、にんじん	トマトケチャップ、ベーキングパウダー、ウスターソース、カレー粉、塩
28 火	午前おやつ	牛乳 棒チーズ	棒チーズ	牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さけ うすあげ、大豆、削り節 みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ	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		
29 水	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	しっぽくうどん おひたし	さといも、かたくり粉、てんさい糖、うどん てんさい糖	とり肉、うすあげ、削り節	だいこん、にんじん、ごぼう、青ねぎ、だし昆布 はくさい、ほうれん草	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	★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
30 木	午前おやつ	牛乳 おさかなウインナー	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 豆腐の五目煮 ブロッコリーとツナの和え物	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節 ツナ	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 ★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		
31 金	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	ピピンパ 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 はっさく 源氏パイ	源氏パイ	牛乳	はっさく	