

🍆🍆🍆🍆🍆🍆🍆🍆 令和5年度7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。

※中華めん・うどんは、そばと同一製造ラインで製造されています。

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 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 たべっ子パイビー	たべっ子パイビー	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 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 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	夏野菜のカレーライス 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、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、 グリーンピース キャベツ、きゅうり	カレーフレーク（アレルフリー） 酢、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		
4 火	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 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、ふ、削り節、煮干し	こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 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 パイン 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	パイン	
5 水	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	あなごずし 花かつお和え すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	あなご蒲焼、ちらしかまぼこ 花かつお 絹ごし豆腐、削り節	きゅうり、にんじん、だし昆布、ぎざみのり キャベツ、チンゲン菜 青ねぎ、だし昆布、わかめ	酢、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★チチミ	小麦粉、じゃがいも、ごま油、てんさい糖、白ごま	牛乳	たまねぎ、にんじん、にら	濃口しょうゆ、酢、塩
6 木	午前おやつ	牛乳 メロン		牛乳	メロン	
	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 ★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	
7 金 七 タ ま つ り	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	七夕そうめん なすのごまみそ和え	そうめん、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	牛肉、ちらしかまぼこ、削り節 みそ	にんじん、オクラ、だし昆布 なす、きゅうり	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★とうもろこしおにぎり ★じゃこ干しいたけの佃煮	米 てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ	コーン、味付けのり 干しいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒
8 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	ケチャップライス フレンチサラダ コンソメスープ	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、コーン	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 マリー おさつどきっ	マリー おさつどきっ	牛乳		
10 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ひじきのそぼろごはん キャベツとハムの和え物 すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ ハム 削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、 だし昆布 キャベツ とうがん、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 ★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		
11 火	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		牛乳 ココアプラス		
	昼食	ごはん 煮魚 おぐらの花かつお和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖 じゃがいも	さば 花かつお みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが キャベツ、オクラ 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 ★水ようかん 星たべよ	てんさい糖 星たべよ塩味	牛乳 こしあん	かんてん	
12 水	午前おやつ	牛乳 メロン		牛乳	メロン	
	昼食	ハヤシライス 切り干し大根の甘酢和え えだまめ	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 えだまめ	ハヤシベース（アレルフリー） 酢、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 ★とうもろこし たべっ子どうぶつ	たべっ子どうぶつバター味	牛乳	とうもろこし	塩
13 木	午前おやつ	牛乳 おさかなウィンナー		牛乳 おさかなウィンナー		
	昼食	ごはん 夏野菜と鶏の煮物 キャベツとツナの和え物	米 てんさい糖、ごま油 てんさい糖	とり肉、削り節 ツナ	とうがん、なす、たまねぎ、黄パプリカ、 赤ピーマン、ピーマン キャベツ	濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 型抜きチーズ すいか		牛乳 型抜きチーズ	すいか	

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	
14金	午前おやつ	牛乳 アパ'マズ' スクット	アパ'マズ' スクット	牛乳		
	昼食	冷やし中華 チャンブルー	てんさい糖、中華めん、ごま油 コーン油	焼き豚 木綿豆腐、花かつお	にんじん、きゅうり 太もやし、にら、にんじん	だし汁(削り節・だし昆布)、酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	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
15土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん こまつ菜のごまみそ和え わかめスープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	ぶた肉 みそ かまぼこ	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいだけ 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、淡口しょうゆ、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火 誕生会	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	ナンカレー マセドアンサラダ ヨーグルト和え	コーン油、ナン じゃがいも、コーン油、てんさい糖 てんさい糖	豚ミンチ ハム ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり みかん、パイ	カレーフレーク(アルカ'ソリ-) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★アップルココアブラウニー	米粉、てんさい糖、コーン油	牛乳	りんご	ココア、ベーキングパウダー
19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	ごはん とり肉のてり焼き ナムル みそ汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 みそ、うすあげ、削り節、煮干し	太もやし、にんじん、いんげん とうがん、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 ★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	
20木 終業式	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	トマト牛丼 ちりめん和え	米、てんさい糖 てんさい糖	牛肉、削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ、トマト、にんじん キャベツ、チンゲン菜	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ、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
21金	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 手作りさつまあげ	てんさい糖、うどん かたくり粉、コーン油、てんさい糖	かまぼこ、うすあげ、削り節 すり身	青ねぎ、だし昆布、わかめ たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、グリーンピース	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 塩
	午後おやつ	★ふりかけおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	かつおふりかけ 花かつお	味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ
22土	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 なすときゅうりの中華和え 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 なす、きゅうり 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 ★じゃが芋のおやき(ソース味)	じゃがいも、かたくり粉、白ごま	牛乳	にんじん	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
24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	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え	米 じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、コーン油	豚ミンチ、削り節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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 ★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 ココアプラス		ココアプラス		
	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、青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★わらびもち	わらび粉、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
26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 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 ★型抜きチーズ すいか		牛乳 型抜きチーズ	すいか	
27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 肉豆腐 キャベツとピーマンのツナマヨ和え	米 てんさい糖、コーン油 マヨネーズ(卵なし)	木綿豆腐、牛肉、削り節 ツナ	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん キャベツ、ピーマン	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★焼きコロケ	じゃがいも、パン粉、コーン油	牛乳 豚ミンチ	たまねぎ	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
28金	午前おやつ	牛乳 おさかなウィンナー		牛乳 おさかなウィンナー		
	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 カッターチーズ	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	★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
29土	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 うま煮 きゅうりもみ	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	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 きゅうり、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 豆乳ウエハース 星たべよ	豆乳ウエハース 星たべよ塩味	牛乳		
31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	ごはん すき焼き風煮 なすときゅうりの花かつお和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	焼き豆腐、牛肉、ひ、削り節 花かつお	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく なす、きゅうり	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、甘納豆、バター	牛乳		ベーキングパウダー