



# 令和5年度11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	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 野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	牛乳		
	昼食	ごはん 肉団子の五目煮 れんこんのサラダ	米 かたくり粉、てんさい糖 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	とりミンチ、削り節 ハム	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
	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	
2 木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 煮魚 柿なます なめこ汁	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	さば ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが だいこん、柿 なめこ、青ねぎ	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ハムサンド	マーガリン、ロールパン（卵なし）、コーン油	牛乳 ハム	キャベツ	トマトケチャップ、カレー粉、塩
4 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 厚揚げの中華五目煮 ナムル	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 ごま油、白ごま	厚あげ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、しょうが 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、オイスターソース、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ ぼんち揚げ	源氏パイ ぼんち揚げ	牛乳		
6 月	午前おやつ	牛乳 アパ <sup>®</sup> ソルト <sup>®</sup> スナック	アパ <sup>®</sup> ソルト <sup>®</sup> スナック	牛乳		
	昼食	カレーライス かぶの甘酢漬	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 かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布	カレーフレーク（アパ <sup>®</sup> ソルト <sup>®</sup> ） 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
7 火	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	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、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、えのきだけ、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 ★芋ようかん ココアクッキー	さつまいも、てんさい糖 ココアクッキー	牛乳	かんてん	塩
8 水	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	昼食	あんかけうどん 野菜炒め	かたくり粉、うどん、てんさい糖 コーン油	とり肉、かまぼこ、削り節 ぶた肉	にんじん、青ねぎ、しょうが、だし昆布、わかめ たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲン菜	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 ★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
9 木	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん 煮込みおでん キャベツとツナの和え物	米 てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節 ツナ	だいこん、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 ★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
10 金	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	中華どんぶり ブロッコリーのドレッシング和え	米、かたくり粉 コーン油、てんさい糖	ぶた肉 ハム	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干ししいたけ ブロッコリー、コーン	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 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
11 土	午前おやつ	牛乳 アパ <sup>®</sup> ソルトの <sup>®</sup> ビ <sup>®</sup> -せんべい	アパ <sup>®</sup> ソルトの <sup>®</sup> ビ <sup>®</sup> -せんべい	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 えのきだけ、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 ★じゃが芋のおやき	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
13 月	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん すきやき風煮 れんこんの花かつお和え	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 ★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		
14 火	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 鮭の塩焼き 五目大豆 みそ汁	米 てんさい糖	さけ とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 みそ、削り節、煮干し	こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 だいこん、にんじん、青ねぎ	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩
	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	マギーフィオン、塩
15 水	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	ミートスパゲティ 菜果サラダ コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン キャベツ、りんご、みかん、きゅうり かぶ、しめじ	トマトケチャップ、とんかつソース、塩 酢、塩 マギーフィオン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★そうすい	米	削り節	えのきだけ、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

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
16 木	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	さつま芋ごはん れんこんと豆腐のひろうす キャベツとハムの和え物 すまし汁	米、さつまいも、黒ごま かたくり粉、白ごま、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、とりミンチ ハム ふ、削り節	れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが キャベツ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	塩 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 柿 源氏パイ	源氏パイ	牛乳	柿	
17 金	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	ふた肉、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 ★ぶどうゼリー 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	ぶどうジュース	
18 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 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	ふた肉 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、淡口しょうゆ、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		
20 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	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 (7/11がソリ) 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)	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
21 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	ごはん とり肉のてり焼き ほうれん草とコーンのナムル さつま汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま さつまいも	とり肉 ふた肉、みそ、削り節、煮干し	ほうれん草、にんじん、コーン しめじ、こんにゃく、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 ココアプラス りんご クッキー	ココアプラス クッキー	ココアプラス	りんご	
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	中華そば チャンプルー	中華めん コーン油	ふた肉 木綿豆腐、花かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、干しい たけ 太もやし、にら、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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
24 金 誕生会	午前おやつ	牛乳 ビビビチーズ		牛乳 ビビビチーズ		
	昼食	ごはん てり焼きハンバーグ キャベツのゆかり和え すまし汁	米 パン粉、てんさい糖、かたくり粉	合挽ミンチ 花ふ、削り節	たまねぎ キャベツ、にんじん えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 ゆかり 淡口しょうゆ、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
25 土	午前おやつ	牛乳 アパソソのバビ-せんべい	アパソソのバビ-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	ふた肉	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 マギーブイオン、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 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 肉豆腐 ちりめん和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、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 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 ★焼きいも	さつまいも	牛乳		
28 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 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 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、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 ★スナックコーンフレーク ラムネ	コーンフレーク、マシュマロ、バター ラムネ	牛乳		
29 水	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ロールパン (卵なし) クリームシチュー シューマイ ブロッコリーの花かつお和え	ロールパン (卵なし) じゃがいも、コーン油 てんさい糖	とり肉 シューマイ 花かつお	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース ブロッコリー	シチューフレーク (7/11がソリ)、塩 濃口しょうゆ、塩
	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	
30 木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら うすあげ、大豆、削り節 みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 にんじん、ひじき 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、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご ぼんち揚げ	ぼんち揚げ	牛乳	りんご	

