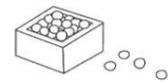




令和5年度2月食事だより



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 木	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 厚揚げの中華五目煮 ごぼうサラダ	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 マヨネーズ(卵なし)	厚揚げ、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 ごぼう、コーン	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイスターソース、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 いよかん 星たべよ		牛乳	いよかん	
2 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ		牛乳		
	昼食	ちらしずし れんこんと豆腐のひろうす すまし汁	米、てんさい糖 かたくり粉、白ごま、コーン油	ちらしかまぼこ、高野豆腐、削り節 木綿豆腐、とりミンチ 花ふ、削り節	にんじん、いんげん、干しいたけ、だし昆布、きざみのり れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが 青ねぎ、だし昆布、わかめ	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 ★鬼まんじゅう	さつまいも、小麦粉、てんさい糖、上新粉	牛乳		ベーキングパウダー、塩
3 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ		牛乳		
	昼食	カレーチャーハン ナムル ワンタンスープ	米、コーン油 ごま油、白ごま	豚ミンチ 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 太もやし、ピーマン、にんじん えのきだけ、青ねぎ	塩、カレー粉 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 おさつどきっ	源氏パイ おさつどきっ	牛乳		
5 月	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイビー		牛乳		
	昼食	ごはん 肉豆腐 おひたし	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、牛肉、削り節	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 ★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
6 火	午前おやつ	牛乳 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 厚揚げ、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 えのきだけ、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 ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	ぶどうジュース	
7 水	午前おやつ	牛乳 アパ'ソマリ'スケット		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	ロールパン(卵なし) じゃがいも、コーン油 コーン油、てんさい糖	とり肉 シューマイ	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース ブロッコリー、カリフラワー	シチューフレーク(アパ'ソマリ')、塩 酢、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		
8 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	若ごぼうの Pasta ちくわのカレー炒め すまし汁	スパゲティ、コーン油 コーン油	ベーコン ちくわ ふ、削り節	若ごぼう、しめじ、にんじん、きざみのり にんじん、たまねぎ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	淡口しょうゆ、みりん カレー粉、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
9 金	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、えのきだけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、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
10 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒		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 ★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 火	午前おやつ	牛乳 カルルス		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'ソマリ') 酢、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
14 水	午前おやつ	牛乳 いよかん		牛乳	いよかん	
	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、しめじ、青ねぎ	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 ★手作りむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳		ベーキングパウダー、ココア

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
15 木	午前おやつ	牛乳 ｱﾊﾊﾞﾝﾏﾝのﾊﾞﾋﾞ-せんべい	ｱﾊﾊﾞﾝﾏﾝのﾊﾞﾋﾞ-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん かしのすきやき風煮 ゆでなます	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	焼き豆腐、とり肉、ふ、削り節 ちりめんじゃこ	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく だいこん	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★みかんゼリー 豆乳ウエハース	クールゼリーの素 豆乳ウエハース	牛乳	みかん	
16 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	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	★ひじきおにぎり	米、白ごま、ごま油	花かつお	ひじき	濃口しょうゆ、塩
17 土 発表会	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、干しいたけ こまつ菜 たまねぎ、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 ラムネ	マリー ラムネ	牛乳		
19 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 しろ菜のゆかり和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油	牛肉、削り節	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース しろな、にんじん	濃口しょうゆ、塩 ゆかり
	午後おやつ	牛乳 ★スティックパイ ぼんち揚げ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ぼんち揚げ	牛乳		
20 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き 若ごぼうのきんぴら みそ汁	米 コーン油、てんさい糖、白ごま	さわら ぶた肉、削り節 みそ、ふ、削り節、煮干し	ゆず果汁 れんこん、若ごぼう、こんにゃく、にんじん 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 ココアプラス いよかん 五穀のビスケット	ココアプラス いよかん 五穀のビスケット	ココアプラス	いよかん	
21 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 豆腐の五目煮 ブロッコリーの花かつお和え	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 花かつお	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 ★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		
22 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	ケチャップライス 菜果サラダ ポテトフライ コンソメスープ	米、コーン油 てんさい糖 じゃがいも、コーン油	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、りんご、みかん、きゅうり たまねぎ、コーン	トマトケチャップ、塩 酢、塩 塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★大豆と豆腐のマフィン	小麦粉、バター、てんさい糖、白ごま	牛乳 絹ごし豆腐、牛乳、大豆		ベーキングパウダー
24 土	午前おやつ	牛乳 ｱﾊﾊﾞﾝﾏﾝのﾊﾞﾋﾞ-せんべい	ｱﾊﾊﾞﾝﾏﾝのﾊﾞﾋﾞ-せんべい	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 てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節 ハム	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	★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
26 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	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 (ｱﾙｶﾞﾝﾏﾝ) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のオープン焼き	じゃがいも、マヨネーズ (卵なし)、コーン油、パン粉	牛乳 ベーコン	たまねぎ	
27 火	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	しっぽくうどん ちりめん和え	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 ちりめんじゃこ	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
28 水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ	棒チーズ	牛乳		
	昼食	中華どんぶり れんこんのごま和え	米、かたくり粉 白ごま、てんさい糖	ぶた肉	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ れんこん	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 ★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		
29 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 みそ汁	米 てんさい糖 はるさめ、てんさい糖、ごま油	とり肉 ハム みそ、うすあげ、削り節、煮干し	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、酒、みりん 酢、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 いよかん クッキー	いよかん クッキー	牛乳	いよかん	

