



令和5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。

※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金 ひなまつり	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	菜の花ちらし キャベツとツナの和え物 すまし汁 ミニひなあられ	米、てんさい糖 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 ツナ 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 キャベツ 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 ★ピーチゼリー 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	黄桃	
2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 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 源氏パイ 星たべよ	源氏パイ 星たべよ塩味	牛乳		
4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	肉ごはん 花かつお和え けんちん汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖 さといも	牛肉 花かつお 絹ごし豆腐、うすあげ、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 キャベツ、チンゲン菜 だいこん、ごぼう、にんじん、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 ★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	マギーブイヨン、塩
5火 誕生会	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のからあげ マカロニサラダ ミネストローネ	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖 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、セロリー	濃口しょうゆ、みりん、塩 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
6水	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	昼食	みそラーメン チャンプルー	中華めん、ごま油 コーン油	ぶた肉、みそ、赤みそ 木綿豆腐、花かつお	はくさい、にんじん、たけのこ、青ねぎ 太もやし、にら、にんじん	とりがらスープ、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋おはぎ	もち米、米、さつまいも、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
7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 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 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、みりん、塩
	午後おやつ	ココアプラス 清見オレンジ ココアクッキー	ココアクッキー	ココアプラス	清見オレンジ	
8金 おわかれ会	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	赤飯 てり焼きハンバーグ キャベツのゆかり和え すまし汁	米、もち米、黒ごま パン粉、てんさい糖、かたくり粉	小豆 合挽ミンチ	たまねぎ キャベツ、にんじん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	塩 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 ★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	
9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	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 ★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
11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 すき焼き風煮 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、牛肉、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 ★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火	午前おやつ	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 みそ汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 みそ、削り節、煮干し	ほうれん草、にんじん、コーン たまねぎ、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 ★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
13水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	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す汁	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		
14木	午前おやつ	牛乳 清見オレンジ		牛乳	清見オレンジ	
	昼食	ロールパン(卵なし) ポークビーンズ 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) てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉、大豆 シューマイ 花かつお	たまねぎ、にんじん、いんげん ブロッコリー	トマトケチャップ、マギーブイヨン、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★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

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 金	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 じゃがいも	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	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 りんご 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	牛乳	りんご	
16 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 うま煮 こまつ菜のごまみそ和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節 みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん こまつ菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	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 月	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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（フルゲソリ） 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
19 火	午前おやつ	牛乳 アパソマビ スカット	アパソマビ スカット	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	米 てんさい糖、白ごま、コーン油	さけ 削り節 みそ、うすあげ、削り節、煮干し	ごぼう、にんじん たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、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 木	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	ミートスパゲティ かぼちゃのごまマヨネーズ コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、白ごま、てんさい糖	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、コーン	トマトケチャップ、とんかつソース、塩 濃口しょうゆ マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★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
22 金 修了式	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 えのきだけ、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 清見オレンジ 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	清見オレンジ	
23 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 じゃが芋のごま和え スープ	米、てんさい糖、コーン油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	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、 干ししいたけ きゅうり 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 五穀のビスケット おさつどきっ	五穀のビスケット おさつどきっ	牛乳		
25 月	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	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（フルゲソリ） 酢、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
26 火	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 さわらの幽庵焼き 五目大豆 すまし汁	米 てんさい糖	さわら とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 削り節	ゆず果汁 こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 こまつ菜、えのきだけ、にんじん、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、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		
27 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	ひじきのそぼろごはん おひたし さつま汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖 さつまいも	豚ミンチ 絹ごし豆腐、ぶた肉、みそ、削り節、煮干し	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆 布 はくさい、ほうれん草 しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご クッキー	クッキー	牛乳	りんご	
28 木	午前おやつ	牛乳 清見オレンジ		牛乳	清見オレンジ	
	昼食	しっぽくうどん れんこんと豆腐のひろうす	さといも、かたくり粉、てんさい糖、うどん かたくり粉、白ごま、コーン油	とり肉、うすあげ、削り節 木綿豆腐、とりミンチ	だいこん、にんじん、ごぼう、青ねぎ、だし昆布 れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが	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
29 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 八宝菜 れんこんの花かつお和え	米 かたくり粉 てんさい糖	ぶた肉 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 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 源氏パイ ほんち揚げ	源氏パイ ほんち揚げ	牛乳		
30 土	午前おやつ	牛乳 アパソマのハビ-せんべい	アパソマのハビ-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 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		