



令和6年度4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 月 入 園 式	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 キャベツとツナの和え物	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 キャベツ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★わかめおにぎり	米、ごま油、白ごま	ちりめんじゃこ	味付けのり、わかめ	濃口しょうゆ、塩
2 火	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	ピビンバ ワントンスープ	米、てんさい糖、ごま油、白ごま	豚ミンチ、赤みそ 肉入りワントン	太もやし、ほうれん草、にんじん、コーン、だし 昆布、しょうが えのきたけ、青ねぎ	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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
3 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	肉ごはん ブロッコリーのごま和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	牛肉 ぶ、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 ブロッコリー 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 ★大豆ナゲット	マヨネーズ(卵なし)、パン粉、かたくり粉	とりミンチ、木綿豆腐、大豆		トマトケチャップ、塩
4 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	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 じゃがいも	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、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 清見オレンジ 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	清見オレンジ	
5 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉団子の五目煮 グリーンパの花かつお和え	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、 しょうが、干しいたけ アスパラガス	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 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 わかめスープ	米、コーン油	焼き豚 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 青ねぎ、わかめ	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 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳		
8 月 始 業 式	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	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 ハム	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	カレーフレーク(フルツクリ) 酢、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	
9 火	午前おやつ	牛乳 たべっ子バイビー	たべっ子バイビー	牛乳		
	昼食	ふりかけごはん 煮込みおでん ちりめん和え	米 じゃがいも、てんさい糖 てんさい糖	かつおふりかけ 厚あげ、ちくわ、削り節 ちりめんじゃこ	こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 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 ★スティックパイ ほんち揚げ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ほんち揚げ	牛乳		
10 水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん とり肉の甘辛煮 拌三絲 若竹汁	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 たけのこ、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 清見オレンジ 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	牛乳	清見オレンジ	
11 木	午前おやつ	牛乳 アパ'ソマル'スケット	アパ'ソマル'スケット	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、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 ★焼きそば	中華めん、コーン油	牛乳 ぶた肉、花かつお	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青のり	とんかつソース、塩
12 金	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 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 ★かぼちゃスコーン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
13 土	午前おやつ	牛乳 アパ'ソマル'の'ビ'-せんべい	アパ'ソマル'の'ビ'-せんべい	牛乳		
	昼食	ケチャップライス コンソメスープ	米、コーン油	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン	トマトケチャップ、塩 マギーブイヨン、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		

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	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（フルゲソアリ） 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	
16火	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	わかめうどん キャベツとたけのこの味噌炒め	てんさい糖、うどん てんさい糖、コーン油	かまぼこ、うすあげ、削り節 ぶた肉、みそ	青ねぎ、だし昆布、わかめ キャベツ、たけのこ、赤パプリカ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 みりん
	午後おやつ	★ぞうすい	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
17水	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 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 ふ、削り節	ほうれん草、にんじん、コーン しめじ、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 ★ジャム・マーガリンサンド	マーガリン、食パン	牛乳	いちごジャム	
18木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	中華どんぶり 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、青ねぎ、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	★ヨーグルト和え 星たべよ	てんさい糖 星たべよ塩味	ヨーグルト	みかん、パイナップル	
19金	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 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 じゃがいも	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 たまねぎ、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 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	牛乳	清見オレンジ	
20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 スープ	米、てんさい糖、コーン油	ぶた肉 絹ごし豆腐、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 ほうれん草	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 ★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
22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	カレーライス フレンチサラダ	米、じゃがいも、コーン油 コーン油、てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん	カレーフレーク（フルゲソアリ） 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		
23火 誕生会	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん とり肉のからあげ ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖 てんさい糖	とり肉 ツナ 花ふ、削り節	ブロッコリー、コーン えのきだけ、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 ★マフィン	小麦粉、バター、てんさい糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
24水	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	きざみきつねうどん にら炒め	てんさい糖、うどん コーン油	うすあげ、かまぼこ、削り節 ぶた肉	青ねぎ、だし昆布 たまねぎ、もやし、にんじん、にら	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
25木	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	ひじきのそぼろごはん じゃが芋のごま和え なめこ汁	米、てんさい糖、コーン油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	豚ミンチ 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 きゅうり たまねぎ、なめこ、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 ★ぶどうゼリー 五穀のビスケット	クールゼリーの素 五穀のビスケット	牛乳	ぶどうジュース	
26金	午前おやつ	牛乳 清見オレンジ		牛乳	清見オレンジ	
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き キャベツとハムの和え物 すまし汁	米 てんさい糖	さけ ハム ゆば、削り節	キャベツ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう クッキー	コーン油、てんさい糖、白ごま、かたくり粉 クッキー	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
27土	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 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	★にゅうめん	そうめん	うすあげ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩
30火	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが キャベツのゆかり和え	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 キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、塩 ゆかり
	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		ベーキングパウダー、ココア

