

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。
※中華麺とうどんは、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	赤	緑	
			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	その他
1 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	ひじきのそぼろごはん きゅうりもみ すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ ふ、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 きゅうり、わかめ しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★にゅうめん	そうめん	かまぼこ、削り節	にんじん、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩
3 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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（プルゲソフー） 酢、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
4 火	午前おやつ	コアカアプラス		コアカアプラス		
	昼食	ごはん マーボーなす キャベツとハムの和え物	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 てんさい糖	豚ミンチ、みそ、削り節 ハム	なす、たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ	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 ぼんち揚げ	源氏パイ ぼんち揚げ	牛乳		
5 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	レタスコーンラーメン ジャーマンポテト	中華めん じゃがいも、コーン油	ぶた肉 ベーコン	レタス、にんじん、コーン たまねぎ	とりがらスープ、オイスターソース、 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★わかめおにぎり	米、砂糖		わかめ、味付けのり	塩
6 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 煮魚 おくらのごま和え みそ汁	米 てんさい糖 白ごま、てんさい糖	さば 絹ごし豆腐、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 ★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	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ふりかけごはん 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	かつおぶりかけ 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 ★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	
8 土	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	ケチャップライス ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	ぶた肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー 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 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 ★水ようかん ぱりんこ	てんさい糖 ぱりんこ	牛乳 こしあん	かんてん	
11 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	炊き込みごはん なすのごまみそ和え みそ汁	米、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	とり肉、うすあげ みそ みそ、削り節、煮干し	にんじん、こんにゃく、だし昆布、干しいたけ なす、いんげん にんじん、青ねぎ、切り干しだいこん	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		
12 水	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 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	コアカアプラス ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	コアカアプラス		塩
13 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	ごはん とり肉のてり焼き ナムル すまし汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 絹ごし豆腐、削り節	太もやし、にんじん、いんげん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	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 ★焼きそば	中華めん、コーン油	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
14 金	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	ロールパン（卵なし） ポークビーンズ シューマイ 菜果サラダ	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	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、みかん、きゅうり	トマトケチャップ、マギーブイヨン、 塩 酢、塩
	午後おやつ	★とうもろこしおにぎり ★じゃこ干しいただけの佃煮	米 てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ	コーン、味付けのり 干しいただけ	濃口しょうゆ、みりん、酒

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
15 土	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏｼのﾊﾞ`ﾋﾞｰｾﾝｹﾞｲ	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏｼのﾊﾞ`ﾋﾞｰｾﾝｹﾞｲ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが れんこんのごま和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	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 れんこん	濃口しょうゆ、塩 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
17 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 ★手作りむしパン	小麦粉、てんさい糖、甘納豆、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
18 火	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	ミートスパゲティ かぼちゃのチーズごま和え レタススープ	スパゲティ、コーン油 白ごま、てんさい糖	豚ミンチ カッターチーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン かぼちゃ、きゅうり レタス	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	★そうすい	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
19 水	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏｼ`ｽｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏｼ`ｽｸｯﾄ	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 削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん とうがん、しめじ、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 ★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	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 夏野菜のきんぴら みそ汁	米 コーン油、白ごま、てんさい糖	さわら ぶた肉、削り節 みそ、うすあげ、削り節、煮干し	なす、ごぼう、ピーマン、にんじん、黄パプリカ 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 ★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
21 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	ごはん うま煮 あなごときゅうりの酢の物	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 あなご蒲焼	にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん きゅうり	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	型抜きチーズ すいか		型抜きチーズ	すいか	
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 こまつ菜のごまみそ和え すまし汁	米、コーン油 てんさい糖、白ごま	焼き豚 みそ ぶ、削り節	たまねぎ、にんじん、グリーンピース こまつ菜 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 たべっ子どうぶつ 星たべよ	たべっ子どうぶつバター味 星たべよ塩味	牛乳		
24 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	中華風まぜごはん おくらの花かつお和え ワントンスープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉 花かつお 肉入りワントン	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいたけ キャベツ、オクラ 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 ★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
25 火 誕 生 会	午前おやつ	牛乳 コアコアプラス		コアコアプラス		
	昼食	ごはん 香ばしから揚げ ポテトサラダ コーンスープ	米 かたくり粉、ごま油、白ごま、コーン油 じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	とり肉 ハム	きゅうり、にんじん、コーン クリームコーン	濃口しょうゆ 塩 シチューフレーク(ﾌﾘﾙｸﾞ`ｼﾌﾘｰ)、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
26 水	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	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	牛乳 ★わかめおにぎり ★佃煮	米、砂糖 てんさい糖、白ごま	花かつお	わかめ、味付けのり だし昆布	塩 濃口しょうゆ
27 木	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 とうもろこし	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 とうもろこし	ハヤシベース(ﾌｨﾙﾙｸﾞ`ｼﾌﾘｰ) 酢、塩 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		
28 金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さけ うすあげ、大豆、削り節 みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき たまねぎ、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 メロン 豆乳ウエハース		牛乳	メロン	
29 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 なすときゅうりの中華和え	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 なす、きゅうり	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