



令和6年度7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 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	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	肉ごはん キャベツとツナの和え物 すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉 ツナ かまぼこ、削り節	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、 干しいだけ キャベツ えのきたけ、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 パイン 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	パイン	
2 火	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	トマトみそラーメン ジャーマンポテト	てんさい糖、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	キャベツ、トマト、にんじん、青ねぎ たまねぎ	とりがらスープ、トマトケチャップ マギーブイヨン、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
3 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 夏野菜と鶏の煮物 花かつお和え	米 てんさい糖、ごま油 てんさい糖	とり肉、削り節 花かつお	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、チンゲン菜	濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 型抜きチーズ すいか		型抜きチーズ	すいか	
4 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	ごはん さわらの幽庵焼き 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	ゆず果汁 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、わかめ	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 ★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	
5 金 七 つ た の い	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビ-スクット	アパマンのバビ-スクット	牛乳		
	昼食	七塔そうめん なすのごまみそ和え ★ふりかけおにぎり	そうめん、てんさい糖 てんさい糖、白ごま 米	牛肉、ちらしかまぼこ、削り節 みそ かつおふりかけ 花かつお	にんじん、オクラ、だし昆布 なす、きゅうり 味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★佃煮	てんさい糖、白ごま			
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	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 しめじ、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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
8 月	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	夏野菜のカレーライス 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、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、グリーンピース キャベツ、きゅうり	カレーフレーク(アパマン) 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
9 火	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	中華どんぶり ごぼうサラダ えだまめ	米、かたくり粉 マヨネーズ(卵なし)	ぶた肉	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいだけ ごぼう、コーン えだまめ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 塩 塩
	午後おやつ	牛乳 メロン ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳	メロン	
10 水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	あなごずし おくらの花かつお和え すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	あなご蒲焼、ちらしかまぼこ 花かつお ふ、削り節	きゅうり、にんじん、だし昆布、きざみのり キャベツ、オクラ しめじ、青ねぎ、だし昆布	酢、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★チヂミ	小麦粉、じゃがいも、ごま油、てんさい糖、白ごま	牛乳	たまねぎ、にんじん、にら	濃口しょうゆ、酢、塩
11 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	冷製パスタ かぼちゃのチーズごま和え	スパゲティ、てんさい糖、オリーブ油 白ごま、てんさい糖	焼き豚、削り節 カッテージチーズ	にんじん、きゅうり、コーン、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★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
12 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 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 とうがん、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 ★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
13 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 ナムル わかめスープ	米、コーン油 ごま油、白ごま	焼き豚 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 太もやし、にんじん、いんげん 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 ★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

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	
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	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ちりめん和え	米 じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、 コーン油 てんさい糖	豚ミンチ、削り節 ちりめんじゃこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、チンゲン菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★水ようかん 皇たべよ	てんさい糖 皇たべよ塩味	牛乳 こしあん	かんてん	
17 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	冷やし中華 チャンプルー	てんさい糖、中華めん、ごま油 コーン油	焼き豚、削り節 木綿豆腐、花かつお	にんじん、きゅうり、だし昆布 太もやし、にら、にんじん	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★とうもろこしおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお	コーン、味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ
18 木 誕生会	午前おやつ	牛乳 アパマンのピザ	アパマンのピザ	牛乳		
	昼食	ナンカレー マセドアンサラダ ヨーグルト和え	コーン油、ナン じゃがいも、コーン油、てんさい糖 てんさい糖	豚ミンチ ハム ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり みかん、パイン	カレーフレーク（アパマン） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★アップルココアブラウニー	米粉、てんさい糖、コーン油		りんご	ココア、ベーキングパウダー
19 金 終業式	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	トマト牛丼 キャベツとピーマンのツナマヨ和え	米、てんさい糖 マヨネーズ（卵なし）	牛肉、削り節 ツナ	たまねぎ、トマト、にんじん キャベツ、ピーマン	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	型抜きチーズ すいか		型抜きチーズ		すいか
20 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのピザ	アパマンのピザ	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん こまつ菜のごまみそ和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	ぶた肉 みそ 肉入りワンタン	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、 干しいたけ こまつ菜 えのきたけ、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		にんじん	トマトケチャップ、とんかつソース、 塩
22 月	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 豆腐の五目煮 れんこんのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ 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 ★手作りおしパン	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
23 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 煮魚 なすときゅうりの花かつお和え すまし汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば 花かつお ふ、削り節	青ねぎ、しょうが なす、きゅうり しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、酒、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 ★とうもろこし クッキー	クッキー		とうもろこし	塩
24 水	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	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（アパマン） 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	
25 木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	五目うどん 手作りさつまあげ	てんさい糖、うどん かたくり粉、コーン油、てんさい糖	とり肉、うすあげ、削り節 すり身	にんじん、チンゲン菜、だし昆布、わかめ たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、グリーン ピース	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 塩
	午後おやつ	★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
26 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	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	
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	カレーチャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、コーン油 ごま油	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース チンゲン菜、エリンギ たまねぎ、青ねぎ、わかめ	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 マリー おさつどきつ	マリー おさつどきつ	牛乳		
29 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	ごはん うま煮 キャベツとハムの和え物	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	厚揚げ、ぶた肉、ちくわ、削り節 ハム	にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん 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 ★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		
30 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	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 なめこ汁	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、なめこ、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	豆乳ウエハース	牛乳	メロン	
31 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん マーボーなす じゃが芋のごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま 油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	豚ミンチ、みそ、削り節	なす、たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★えだまめ ぼんち揚げ		牛乳	えだまめ	塩