



令和6年度8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 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん すき焼き風煮 ごぼうサラダ	米 てんさい糖、コーン油 マヨネーズ(卵なし)	焼き豆腐、牛肉、ふ、削り節	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく ごぼう、コーン	濃口しょうゆ、みりん、塩 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
2 金	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 ナムル すまし汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 かまぼこ、削り節	太もやし、ピーマン、にんじん 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 ★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
3 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	ケチャップライス 菜果サラダ コンソメスープ	米、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、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 マギーブイヨン、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		
5 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	夏野菜のカレーライス 切り干し大根の甘酢和え	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉	たまねぎ、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、グリーンピース きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	カレーフレーク(アルゲソリ) 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
6 火	午前おやつ	牛乳 ビビビチーズ		牛乳 ビビビチーズ		
	昼食	ごはん さわらの照り焼き とうがんのそぼろ煮 みそ汁	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖	さわら とりミンチ、削り節 みそ、うすあげ、削り節、煮干し	とうがん、しょうが たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 淡口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 パイン クッキー	クッキー	牛乳	パイン	
7 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 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、干しいだけ 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 ★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
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	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 カッターチーズ	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	★そうすい	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
9 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 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 ふ、削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん 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 ★とうもろこし ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳	とうもろこし	塩
10 土	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 きゅうりもみ ★にゅうめん	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖 そうめん	牛肉、削り節 かまぼこ、うすあげ、削り節	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース きゅうり、わかめ 青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、塩 酢、塩 淡口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	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		
13 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	和風スパゲティ ちりめん和え コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	ベーコン ちりめんじゃこ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン キャベツ、チンゲン菜 たまねぎ、コーン	マギーブイヨン、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、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		ベーキングパウダー、ココア
14 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	トマト牛丼 じゃが芋のごま和え	米、てんさい糖 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	牛肉、削り節	たまねぎ、トマト、にんじん きゅうり	濃口しょうゆ、みりん、酒、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 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	りんごジュース、にんじんジュース	
15 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	ひじきのそぼろごはん キャベツのゆかり和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油	豚ミンチ ゆば、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 キャベツ、にんじん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり 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		

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金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	冷やしそうめん 高野豆腐の含め煮	そうめん、てんさい糖 てんさい糖	削り節 高野豆腐、削り節	きゅうり、にんじん、コーン、だし昆布 にんじん、ごぼう、いんげん、干ししいたけ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、みりん、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
17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	チャーハン れんこんのごま和え ワンタンスープ	米、コーン油 白ごま、てんさい糖	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 れんこん たまねぎ、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 マリー おさつどきっ	マリー おさつどきっ	牛乳		
19月	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ハヤシライス 甘酢和え	米、コーン油 てんさい糖	牛肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり	ハヤシベース（アルゲツァリ） 酢、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、パイン	
20火	午前おやつ	牛乳 アパマンビ スクット	アパマンビ スクット	牛乳		
	昼食	ごはん 煮魚 なすときゅうりの花かつお和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば 花かつお みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが なす、きゅうり にんじん、青ねぎ、切り干しだいこん	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 ★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
21水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 おくらのごま和え	米 じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、 コーン油 白ごま、てんさい糖	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、オクラ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 なし ココアクッキー	ココアクッキー	牛乳	なし	
22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	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 マギーブイオン、塩
	午後おやつ	★ふりかけおにぎり ★じゃこ干ししいたけの佃煮	米 てんさい糖、白ごま	かつおふりかけ ちりめんじゃこ	味付けのり 干ししいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒
23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	とうもろこしごはん 夏野菜と鶏の煮物 キャベツとハムの和え物	米 てんさい糖、ごま油 てんさい糖	とり肉、削り節 ハム	コーン 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	塩 濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★水ようかん ばりんこ	てんさい糖 ばりんこ	牛乳 こしあん	かんてん	
24土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	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 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 こまつ菜 青ねぎ、わかめ	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	牛乳	にんじん	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
26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 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 ★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		
27火	午前おやつ	牛乳 ココアプラス	ココアプラス	牛乳		
	昼食	五目うどん なすと豚しゃぶの和え物	てんさい糖、うどん ごま油、てんさい糖、白ごま	とり肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 ぶた肉	にんじん、チンゲン菜、だし昆布、わかめ なす、オクラ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	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
28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 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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
29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	三色ごはん かぼちゃのごまマヨネーズ すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、白ごま、てんさい糖	豚ミンチ、削り節	にんじん、コーン、いんげん、しょうが、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり、にんじん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★フルーツポンチ	てんさい糖		りんごジュース、黄桃、パイン、みかん、かんてん	
30金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 五目大豆 みそ汁	米 てんさい糖	さけ とり肉、大豆、ちくわ、削り節、 高野豆腐 みそ、削り節、煮干し	こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 たまねぎ、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 なし 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	なし	
31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	チキンライス 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	とり肉	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 マギーブイオン、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