



令和6年度9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
2月 始 業 式	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 切り干し大根の甘酢和え	じゃがいも、米、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	カレーフレーク（アパルソリ） 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		
3火	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	和風スパゲティ ブロッコリーとツナの和え物 レタススープ	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	ベーコン ツナ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン ブロッコリー レタス、コーン	マギーブイオン、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 マギーブイオン、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
4水	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 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 なし マリー	マリー	牛乳	なし	
5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	ごはん 肉じゃが ちりめん和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉、削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース はくさい、ほうれん草	濃口しょうゆ、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 クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
6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 さわらの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら 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、みりん、酒 濃口しょうゆ、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
7土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	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、だけのこ、グリーンピース、しょうが、 干ししいたけ 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 ぱりんこ ほんち揚げ	ぱりんこ ほんち揚げ	牛乳		
9月	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 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	厚あげ、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 ★わらびもち	わらび粉、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
10火	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	中華どんぶり 秋なすときゅうりの中華和え	米、かたくり粉 ごま油	ぶた肉	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ね ぎ、干ししいたけ 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 なし たべっ子どうぶつ	たべっ子どうぶつバター味	牛乳	なし	
11水	午前おやつ	牛乳 アパソマルビスク	アパソマルビスク	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 ★さつま芋スティック	さつま芋、コーン油	牛乳		塩
12木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	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	★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
13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	ごはん 煮魚 花かつお和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖 じゃがいも	さば 花かつお みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが キャベツ、チンゲン菜 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 ★水ようかん 星たべよ	てんさい糖 星たべよ塩味	牛乳 こしあん	かんてん	

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	
14 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 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、コーン たまねぎ、しめじ	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 ★マカロニアベ川	ツイストマカロニ、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
17 火 お 月 見	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 てり焼きハンバーグ キャベツとツナの和え物 すまし汁	米 パン粉、てんさい糖、かたくり粉 てんさい糖	合挽ミンチ ツナ ちらしかまぼこ、削り節	たまねぎ キャベツ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★スイートポテト	さつまいも、てんさい糖、バター	牛乳 生クリーム		バニラエッセンス
18 水	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 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 絹ごし豆腐、削り節	ほうれん草、にんじん、コーン えのきたけ、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 ★みかんゼリー ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	みかん	
19 木	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	チャンポンメン じゃが芋のごま和え	かたくり粉、中華めん じゃがいも、白ごま、てんさい糖	ぶた肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ 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 ★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
20 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 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、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	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 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	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
24 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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（アパマン） 酢、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 水 誕 生 会	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 シューマイ ブロッコリーのごま和え スープ	米、コーン油 白ごま、てんさい糖	焼き豚 シューマイ 絹ごし豆腐、花ふ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー 青ねぎ、わかめ	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 ★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
26 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	わかめうどん 秋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	かまぼこ、うすあげ、削り節 ぶた肉	青ねぎ、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	牛乳 ★焼きおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお	だし昆布	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
27 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 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 こまつ菜、しめじ、にんじん	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご 五穀のビスケット		牛乳	りんご	
28 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	ひじきのそぼろごはん おひたし 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 はくさい、ほうれん草 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 おさつどきっ ラムネ	おさつどきっ ラムネ	牛乳		
30 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 キャベツのゆかり和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油	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 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 ★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		

残暑が厳しい中にも風や雲で秋を感じる季節になりました。
8月までは色とりどりの夏野菜を楽しんだ菜園もそろそろ、さつま芋などが実りはじめ、変わり行く季節を教えてください。
秋が旬の食材には米、芋類、豆類、きのこ、木の実、大根、ごぼう、白菜、こまつ菜、ほうれん草、さんま、さば、りんご、柿などがあります。
日本ならではの『旬』を感じる実りの秋に感謝し、シンプルな料理で素材そのものを味わいましょう。