令和6年度10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 火	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	ビビンバ わかめスープ	米、てんさい糖、ごま油、白ごま	豚ミンチ、赤みそ かまぼこ	太もやし、ほうれん草、にんじん、コーン、だし昆布、しょうが しいたけ、にんじん、青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ とりがらスープ、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、てんさい糖、ざらめ、黒ごま、コーン油	牛乳		
2 水	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	ロールパン（卵なし） ポークビーンズ シューマイ はくさいとハムのサラダ	ロールパン(卵なし) てんさい糖、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	ぶた肉、大豆 シューマイ ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん はくさい、りんご、レモン果汁	トマトケチャップ、マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★ばち汁	ばち	うすあげ、削り節	しめじ、にんじん、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ
3 木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	さつま芋ごはん れんこんと豆腐のひろうす キャベツとツナの和え物 なめこ汁	米、さつまいも、黒ごま かたくり粉、白ごま、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、とりミンチ ツナ みそ、削り節、煮干し	れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが キャベツ たまねぎ、なめこ、青ねぎ	塩 濃口しょうゆ、塩 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		ベーキングパウダー、ココア
4 金	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 ひじきの炒り煮 すまし汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら うすあげ、削り節 ゆば、削り節	こんにゃく、にんじん、ひじき、グリンピース 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 りんご 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	牛乳	りんご	
5 土	午前おやつ	牛乳 おこめぽん棒	おこめぽん棒	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 ★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
7 月	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	カレーライス 甘酢和え	じゃがいも、米、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（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ） 酢、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	
8 火	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 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、青ねぎ、わかめ	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 りんご ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳	りんご	
9 水	午前おやつ	コアコアプラス		コアコアプラス		
	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 えのきたけ、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 ★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
10 木	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾋﾞｽｹｯﾄ	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳		
	昼食	みそラーメン ジャーマンポテト	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	はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、青ねぎ たまねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★ぞうすい	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
11 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	炊き込みごはん 柿なます みそ汁	米、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	とり肉、うすあげ ちりめんじゃこ みそ、削り節、煮干し	にんじん、こんにゃく、グリンピース、だし昆布、干ししいたけ だいこん、柿 たまねぎ、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、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）	牛乳 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
12 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 ブロッコリーの花かつお和え ワンタンスープ	米、コーン油 てんさい糖	焼き豚 花かつお 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリンピース ブロッコリー 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 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳		
15 火	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	ミートスパゲティ 菜果サラダ コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、トマト、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、とんかつソース、塩 酢、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋おはぎ	もち米、米、さつまいも、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
16 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 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 柿 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	柿	

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
17 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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 みそ汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 みそ、削り節、煮干し	ほうれん草、にんじん、コーン 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	コアコアプラス ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	コアコアプラス		塩
18 金	午前おやつ	牛乳 おこめぽん棒	おこめぽん棒	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁	米 てんさい糖	さけ うすあげ、削り節 削り節	にんじん、こんにゃく、切り干しだいこん、いんげん こまつ菜、えのきたけ、にんじん、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★あんあんパン	マーガリン、ロールパン(卵なし)	牛乳 こしあん		
19 土	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん キャベツとハムの和え物 スープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉 ハム	にんじん、たけのこ、グリンピース、しょうが、干ししいたけ キャベツ たまねぎ、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、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 たべっ子どうぶつ おさつどきっ	たべっ子どうぶつバター味 おさつどきっ	牛乳		
21 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	ゆかりごはん 煮込みおでん ちりめん和え	米 てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節 ちりめんじゃこ	だいこん、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	ゆかり 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニグラタン	ツイストマカロニ、パン粉、コーン油	牛乳 ベーコン	たまねぎ	シチューフレーク(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ)、塩
22 火 誕生会	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ナンカレー マセドアンサラダ りんご	コーン油、ナン じゃがいも、コーン油、てんさい糖	豚ミンチ ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり りんご	カレーフレーク（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツケーキ	米粉、てんさい糖、コーン油	牛乳 豆乳	黄桃、パイン	ベーキングパウダー、バニラエッセンス
23 水	午前おやつ	コアコアプラス		コアコアプラス		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き きんぴらごぼう さつま汁	米 てんさい糖、白ごま、コーン油 さつまいも	さわら 削り節 絹ごし豆腐、ぶた肉、みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 ごぼう、にんじん しめじ、こんにゃく、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 ★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		
24 木	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 肉団子の五目煮 和風サラダ	米 かたくり粉、てんさい糖 てんさい糖、コーン油、白ごま	とりミンチ、削り節 みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、しょうが、干ししいたけ だいこん、太もやし、きゅうり	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、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		
25 金 焼き芋	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	ハヤシライス ブロッコリーのドレッシング和え	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	牛肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリンピース ブロッコリー、コーン	ハヤシベース（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 柿 ココアクッキー	ココアクッキー	牛乳	柿	
26 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	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	かまぼこ、うすあげ、削り節	青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩
28 月	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	ひじきのそぼろごはん 切り干し大根の甘酢和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	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 きゅうり、にんじん、切り干しだいこん 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	牛乳 ★芋ようかん 星たべよ	さつまいも、てんさい糖 星たべよ塩味	牛乳	かんてん	塩
29 火	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	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、なると 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	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
30 水	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾋﾞｽｹｯﾄ	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳		
	昼食	カレーうどん 手作りさつまあげ	うどん かたくり粉、コーン油、てんさい糖	牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 すり身	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、グリンピース	カレーフレーク（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ） 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
31 木	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 かしわのすきやき風煮 ゆでなます	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	焼き豆腐、とり肉、ふ、削り節 ちりめんじゃこ	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく だいこん	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★パンプキンパイ	パイシート、小麦粉、てんさい糖	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	