

令和6年度11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	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 金	午前おやつ	コアコアプラス		コアコアプラス		
	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 たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 柿 源氏パイ		牛乳	柿	
2 土	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ´ﾏﾝｼｮﾝのﾊﾞ´ﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ		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 じゃがいも	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 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 たべっ子どうぶつ ラムネ	たべっ子どうぶつバター味 ラムネ	牛乳		
5 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの花かつお和え	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 花かつお	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピー ス ブロッコリー	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、甘納豆、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
6 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	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 りんご ぱりんこ		牛乳	りんご	
7 木	午前おやつ	牛乳 柿		牛乳	柿	
	昼食	ごはん 厚揚げの中華五目煮 れんこんのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 白ごま、てんさい糖	厚あげ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、干 しいたけ、しょうが れんこん	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイ スターソース、塩 濃口しょうゆ、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	
8 金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	イタリアンスパゲティ 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	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、りんご、みかん、きゅうり かぶ、しめじ	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	★ふりかけおにぎり ★じゃこと干しいたけの佃煮	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 干しいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒
9 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 わかめスープ	米、コーン油 てんさい糖、白ごま	焼き豚 みそ かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ぶかし芋	さつまいも	牛乳		
11 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	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（ｱﾙｶﾞﾞﾝﾌﾞﾘｰ） 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		
12 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	ごはん 筑前煮 キャベツとツナの和え物	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節 ツナ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ 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 りんご 豆乳ウエハース		牛乳	りんご	
13 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 煮魚 柿なます みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	さば ちりめんじゃこ みそ、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが だいこん、柿 たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃグラタン	パン粉、コーン油	牛乳 ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー	シチューフレーク（ｱﾙｶﾞﾞﾝﾌﾞﾘｰ）、塩
14 木	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイベー	たべっ子ベイベー	牛乳		
	昼食	あんかけうどん 野菜炒め	かたくり粉、うどん、てんさい糖 コーン油	とり肉、かまぼこ、削り節 ぶた肉	にんじん、青ねぎ、しょうが、だし昆布、わかめ たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲ ン菜	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	★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

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	
15 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 ★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
16 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 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、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 キャベツ、にんじん	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 ゆかり
	午後おやつ	牛乳 ぼんち揚げ おさつどきつ	ぼんち揚げ おさつどきつ	牛乳		
18 月	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	肉ごはん おひたし すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉 ふ、削り節	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、 干しいたけ はくさい、ほうれん草 しめじ、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 ★カレー肉まん	小麦粉、てんさい糖、バター、かたくり粉、コーン油	牛乳 牛乳、豚ミンチ	たまねぎ、にんじん	トマトケチャップ、ベーキングパウダー、ウスターソース、カレー粉、塩
19 火	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝﾋﾞ`ｽｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝﾋﾞ`ｽｸｯﾄ	牛乳		
	昼食	ごはん 煮込みおでん キャベツとハムの和え物	米 てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節 ハム	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 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 ★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
20 水	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ロールパン（卵なし） クリームシチュー シューマイ 花野菜サラダ	ロールパン（卵なし） じゃがいも、コーン油 コーン油、てんさい糖	とり肉 シューマイ	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース カリフラワー、ブロッコリー	シチューフレーク（ｱﾙﾌﾞｸﾞ`ｼﾌﾘｰ）、塩 酢、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
21 木	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	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 ★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
22 金	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	ハヤシライス かぶの甘酢漬け	米、コーン油 てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布	ハヤシベース（ｱﾙﾌﾞｸﾞ`ｼﾌﾘｰ） 酢、塩
	午後おやつ	ココアプラス ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	ココアプラス		塩
25 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 れんこんの花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節 花かつお	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 ★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		
26 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 ハンバーグ マカロニサラダ コンスープ	米 パン粉 ツイストマカロニ、マヨネーズ（卵なし）	合挽ミンチ ハム	たまねぎ にんじん、きゅうり、コーン クリームコーン	トマトケチャップ、とんかつソース、 酒、塩 塩 シチューフレーク（ｱﾙﾌﾞｸﾞ`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
27 水	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	中華そば チャンプルー	中華めん コーン油	ぶた肉 木綿豆腐、花かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、干しいたけ 太もやし、にら、にんじん	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	★ひじきおにぎり	米、白ごま、ごま油	花かつお	味付けのり、ひじき	濃口しょうゆ、塩
28 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	大豆キーマカレー 甘酢和え	米、コーン油 てんさい糖	とりミンチ、大豆、削り節 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（ｱﾙﾌﾞｸﾞ`ｼﾌﾘｰ）、塩 酢、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	
29 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 うま煮 ブロッコリーとツナの和え物	米 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 ツナ	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん ブロッコリー、コーン	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、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	
30 土	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝのﾊﾞ`ﾋﾞ`-せんべい	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝのﾊﾞ`ﾋﾞ`-せんべい	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん チンゲン菜とエリンギの中華和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油	ぶた肉 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 チンゲン菜、エリンギ 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 ★じゃが芋の煮ころがし	じゃがいも、てんさい糖	牛乳 削り節		濃口しょうゆ、みりん、塩