

令和6年度12月食事だより

12月21日は「冬至」です。23日に「ん」がつく食べ物（かぼちゃ＝なんきん）を献立に取り入れています。



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	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	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、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	★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 煮魚 ｶﾌｫﾚｰとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの花かつお和え 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 ブロッコリー、カリフラワー 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 ★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
	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		
4水	昼食	ロールパン（卵なし） ポークビーンズ シューマイ 菜果サラダ	ロールパン（卵なし） てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉、大豆 シューマイ	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、りんご、みかん、きゅうり	トマトケチャップ、マギーブイヨン、塩 酢、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(ｱﾙｶﾞｰﾌﾞﾘｰ)、塩
	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
5木	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 えのきだけ、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 ★さつま芋おはぎ	もち米、米、さつまいも、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
6金	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ´ﾏﾏﾝﾋﾞ´ｽｶｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ´ﾏﾏﾝﾋﾞ´ｽｶｯﾄ	牛乳		
	昼食	ごはん かしわのすきやき風煮 こまつ菜のごまみそ和え	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 みそ	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく こまつ菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	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	
	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	牛乳		
7土	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 星たべよ	源氏パイ 星たべよ塩味	牛乳		
9月	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	カレーライス かぶの甘酢漬け	じゃがいも、米、コーン油 てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布	カレーフレーク（ｱﾙｶﾞｰﾌﾞﾘｰ） 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
10火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖	さけ うすあげ、削り節 みそ、削り節、煮干し	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、塩
	午後おやつ	牛乳 ココアプラス みかん		ココアプラス	みかん	
	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ´ﾏﾏﾝのﾊﾞ´ﾋﾞ´-せんべい	ｱﾝﾊﾞ´ﾏﾏﾝのﾊﾞ´ﾋﾞ´-せんべい	牛乳		
11水	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
12木	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 えのきだけ、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 ★揚げごぼう たべっ子どうぶつ	コーン油、てんさい糖、白ごま、かたくり粉 たべっ子どうぶつバター味	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
	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		
13金	誕生会	タコライス ブロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ みかん	米、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン かぶ、しめじ みかん	トマトケチャップ、ウスターソース、 カレーフレーク（ｱﾙｶﾞｰﾌﾞﾘｰ） 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋とりんごのパイ	パイシート、さつまいも、てんさい糖、小麦粉	牛乳	りんご、レモン果汁	

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
14 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 マーボー豆腐 れんこんのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 白ごま、てんさい糖	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 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 おさつどきっ ぼんち揚げ	おさつどきっ ぼんち揚げ	牛乳		
16 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	肉ごはん 和風サラダ すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、コーン油、白ごま	牛肉 みそ ふ、削り節	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、干ししいたけ だいこん、太もやし、きゅうり えのきだけ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、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	
17 火	午前おやつ	コアカアプラス		コアカアプラス		
	昼食	ごはん 煮込みおでん キャベツのゆかり和え	米 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節	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、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり
	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		
18 水	午前おやつ	牛乳 おさかなウィンナー		牛乳 おさかなウィンナー		
	昼食	カレーうどん れんこんと豆腐のひろうす	うどん かたくり粉、白ごま、コーン油	牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 木綿豆腐、とりミンチ	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが	カレーフレーク（フルゲソアリ） 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★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
19 木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 なめこ汁	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、なめこ、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 りんご ココアクッキー		牛乳	りんご	
20 金 おたのしみ会	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん とり肉のからあげ ポテトサラダ コーンスープ	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	とり肉 ハム	ブロッコリー、にんじん、コーン クリームコーン	濃口しょうゆ、みりん、塩 塩 シチューフレーク（フルゲソアリ）、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マフィン	小麦粉、バター、てんさい糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
21 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	チャーハン ナムル 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、ピーマン、にんじん 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、濃口しょうゆ、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
23 月 冬至	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	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草とはくさいのゆずびたし	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	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース はくさい、ほうれん草、ゆず果汁	濃口しょうゆ、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
24 火 終業式	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	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、干ししいたけ チンゲン菜、エリンギ えのきだけ、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 ★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 水	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 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 キャベツ、チンゲン菜	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ぶどうゼリー 豆乳ウエハース	クールゼリーの素 豆乳ウエハース	牛乳	ぶどうジュース	
26 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	中華どんぶり 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、青ねぎ、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 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳		
27 金	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	イタリアンスパゲティ キャベツとハムの和え物 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 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ しめじ、コーン	トマトケチャップ、とんかつソース、塩 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
28 土	午前おやつ	牛乳 ﾌｭﾙﾌﾞのﾊﾞﾆｰｰせんべい	ﾌｭﾙﾌﾞのﾊﾞﾆｰｰせんべい	牛乳		
	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（フルゲソアリ） 酢、塩
	午後おやつ	★にゅうめん	そうめん	かまぼこ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩