

# 令和6年度1月食事だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。お正月をすぎると、まだ春は先のことのようですが、昼の時間は少しずつのびていきます。ただ、この季節は空気が乾燥して風邪のウイルスが勢力を強めてきますから、日々の食生活に気をつけて過ごしましょう。1月は、お正月献立に  マークをつけています。



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。

八尾市子ども若者部子ども施設運営課

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
4 土	午前おやつ	ピピピチーズ 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	ピピピチーズ		
	昼食	チャーハン シューマイ スープ	米、コーン油	ちくわ シューマイ ふ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ	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	★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
6 月	午前おやつ	棒チーズ たべっ子ベビー	たべっ子ベビー	棒チーズ		
	昼食	ひじきのそぼろごはん じゃが芋のごま和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	豚ミンチ ゆば、削り節	にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが、だし昆布 いんげん だし昆布、わかめ	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 ★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 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 豆腐の五目煮 キャベツとツナの和え物	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 ツナ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★七草風がゆ	米	うすあげ、削り節	ほうれん草、だいこん、にんじん、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
8 水 始 業 式	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	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 ハム	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	カレーフレーク (7UPがツアリ) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★みかんゼリー ぱりんこ	クールゼリーの素 ぱりんこ	牛乳	みかん	
9 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	赤飯 さわらの幽庵焼き 紅白なます みそ汁	米、もち米、黒ごま てんさい糖、白ごま	小豆 さわら ちりめんじゃこ みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 だいこん、にんじん たまねぎ、しめじ、青ねぎ	塩 濃口しょうゆ、みりん、酒 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 金	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん 煮しめ 芋きんとん	米 てんさい糖、コーン油 さつまいも、てんさい糖	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節	れんこん、こんにゃく、にんじん、たけのこ、いんげん	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご クッキー	クッキー	牛乳	りんご	
11 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	大根めし キャベツのゆかり和え すまし汁	米、てんさい糖		にんじん、切り干しだいこん、だし昆布、干しいたけ キャベツ、にんじん えのきだけ、青ねぎ、だし昆布	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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
14 火	午前おやつ	牛乳 アパ'ソマ'ビ' スケット	アパ'ソマ'ビ' スケット	牛乳		
	昼食	肉ごはん かたくりとブロッコリーの花かつお和え みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉 花かつお みそ、削り節、煮干し	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、干しいたけ フロコリー、カリフラワー だいこん、しめじ、青ねぎ	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
15 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 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 ★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
16 木	午前おやつ	ピピピチーズ みかん		ピピピチーズ	みかん	
	昼食	ごはん 煮魚 白和え なめこ汁	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、なめこ、青ねぎ	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 ★揚げごぼう マリー	コーン油、てんさい糖、白ごま、かたくり粉 マリー	牛乳	ごぼう	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	
17金	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	チャンボンメン ジャーマンポテト	かたくり粉、中華めん じゃがいも、コーン油	ぶた肉、なると ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、青ねぎ たまねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★ひじきおにぎり ★じゃこと干しいたけの佃煮	米、白ごま、ごま油 てんさい糖、白ごま	花かつお ちりめんじゃこ	味付けのり、ひじき 干しいたけ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、みりん、酒
18土	午前おやつ	牛乳 アパ マリのパビ-せんべい	アパ マリのパビ-せんべい	牛乳		
	昼食	チキンライス 菜果サラダ コンソメスープ	米、コーン油 てんさい糖	とり肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、みかん、きゅうり 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 おさつどきっ 五穀のビスケット	おさつどきっ 五穀のビスケット	牛乳		
20月	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 肉豆腐 しろなのおひたし	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、牛肉、削り節	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん しろな、はくさい	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、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
21火	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	大豆キーマカレー かぶの甘酢漬け	米、コーン油 てんさい糖	とりミンチ、大豆、削り節	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（アレルフリー）、塩 酢、塩
	午後おやつ	ココアプラス みかん		ココアプラス	みかん	
22水	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 さわらの照り焼き キャベツとハムの和え物 さつま汁	米 てんさい糖 さつまいも	さわら ハム 絹ごし豆腐、ぶた肉、みそ、削り 節、煮干し	キャベツ 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、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		
23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	ぎざみきつねうどん 野菜炒め	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、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
24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 とり肉のから揚げ（甘酢あん） フロッコリーとツナの和え物 すまし汁	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	とり肉 ツナ 花ふ、削り節	たまねぎ フロッコリー、コーン 青ねぎ、だし昆布、わかめ	トマトケチャップ、酢、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツサンド	食パン	牛乳 ホイップクリーム	黄桃、みかん	
25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	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 ★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
27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	ハヤシライス フレンチサラダ	米、コーン油 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 キャベツ、きゅうり、にんじん	ハヤシベース（アレルフリー） 酢、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		
28火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭のみりん焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 白ごま 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	みりん、濃口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ぶどうゼリー ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	ぶどうジュース	
29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	ロールパン（卵なし） 花野菜のクリームシチュー シューマイ はくさいとハムのサラダ	ロールパン（卵なし） じゃがいも、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	とり肉 シューマイ ハム	たまねぎ、フロッコリー、にんじん、コーン、カ リフラワー はくさい、りんご、レモン果汁	シチューフレーク（アレルフリー）、塩
	午後おやつ	★ゆかりおにぎり ★じゃこと干しいたけの佃煮	米 てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ	味付けのり 干しいたけ	ゆかり 濃口しょうゆ、みりん、酒
30木	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	和風スパゲティ 花かつお和え すまし汁	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	ベーコン 花かつお かまぼこ、削り節	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン キャベツ、チンゲン菜 青ねぎ、だし昆布、わかめ	マギーブイヨン、濃口しょうゆ、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
31金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 ★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		