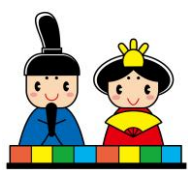




令和6年度3月食事だより



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 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 こまつ菜のごまみそ和え スープ	米、コーン油 てんさい糖、白ごま	焼き豚 みそ 絹ごし豆腐	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、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ ぱりんこ	源氏パイ ぱりんこ	牛乳		
3 月 ひなまつり	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	菜の花ちらし れんこんの花かつお和え すまし汁 ミニひなあられ	米、てんさい糖 てんさい糖 ひなあられ	ちらしかまぼこ、ちりめんじゃこ、高野豆腐、削り節 花かつお 花ふ、削り節	なばな、にんじん、干ししいたけ、だし昆布、きざみのり れんこん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	酢、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 ★ピーチゼリー ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	黄桃	
4 火	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ´ﾏﾏﾅﾋﾞ´ｽｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ´ﾏﾏﾅﾋﾞ´ｽｸｯﾄ	牛乳		
	昼食	ごはん 豚肉のりんごソース煮 ひじきの三杯酢 若ごぼうと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、若ごぼう	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 ★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		
5 水	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	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、しめじ、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 ★焼きそば	中華めん、コーン油	牛乳 ぶた肉、花かつお	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青のり	とんかつソース、塩
6 木 誕生会	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ´ﾏﾏﾅのﾊﾞ´ﾋﾞ´-ｾﾝﾍﾞｲ	ｱﾝﾊﾞ´ﾏﾏﾅのﾊﾞ´ﾋﾞ´-ｾﾝﾍﾞｲ	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のからあげ マカロニサラダ ミネストローネ	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖 ツイストマカロニ、マヨネーズ（卵なし）	とり肉 ベーコン	にんじん、きゅうり、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、セロリー	濃口しょうゆ、みりん、塩 塩 マギーブイヨン、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
7 金	午前おやつ	ｺｱｺｱﾌﾗｽ		ｺｱｺｱﾌﾗｽ		
	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 ﾏﾌﾞﾘｰ)、塩 酢、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
8 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 ナムル	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 ごま油、白ごま	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 太もやし、ピーマン、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	牛乳 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳		
10 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 (ｱﾙﾌﾞｸﾞ ﾏﾌﾞﾘｰ) 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
11 火	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	きざみきつねうどん さばとキャベツの照りマヨ炒め	てんさい糖、うどん マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	うすあげ、かまぼこ、削り節 さば	青ねぎ、だし昆布 キャベツ、エリンギ、にんじん	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、みりん、酒
	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
12 水 おわかれ会	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	赤飯 てり焼きハンバーグ キャベツとハムの和え物 すまし汁	米、もち米、黒ごま パン粉、てんさい糖、かたくり粉 てんさい糖	小豆 合挽ミンチ ハム 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	塩 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 ★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	
13 木	午前おやつ	牛乳 ビビビチーズ		牛乳 ビビビチーズ		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き 若ごぼうのさんぴら みそ汁	米 コーン油、てんさい糖、白ごま	さわら ぶた肉、削り節 みそ、ふ、削り節、煮干し	ゆず果汁 れんこん、若ごぼう、こんにゃく、にんじん えのきたけ、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	ｺｱｺｱﾌﾗｽ はっさく		ｺｱｺｱﾌﾗｽ	はっさく	

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	中華どんぶり れんこんのごま和え	米、かたくり粉 白ごま、てんさい糖	ぶた肉、なると	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ 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 ★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(Allergフリー)、塩
15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	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 ★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
17月	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞﾞ ｼｬﾝﾋﾞ スｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞﾞ ｼｬﾝﾋﾞ スｸｯﾄ	牛乳		
	昼食	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	濃口しょうゆ、みりん、塩 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		
18火	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	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 ★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	カレー粉、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、ウスターソース、塩
19水	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 ブロッコリーとツナの和え物	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 ツナ	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 ★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
21金	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ミートスパゲティ かぼちゃのチーズごま和え コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 白ごま、てんさい糖	豚ミンチ Катテージチーズ	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン かぼちゃ、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 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
22土	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞﾞ ｼｬﾝﾋﾞ のﾊﾞﾋﾞｰ ｾﾝﾍﾞｲ	ｱﾝﾊﾞﾞ ｼｬﾝﾋﾞ のﾊﾞﾋﾞｰ ｾﾝﾍﾞｲ	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん キャベツのゆかり和え スープ	米、てんさい糖、コーン油	ぶた肉 かまぼこ	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいたけ キャベツ、にんじん 青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、塩 ゆかり 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
24月 修了式	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	ハヤシライス 甘酢和え	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、グリーンピース キャベツ、きゅうり	ハヤシベース（Allergフリー） 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火	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	ごはん 豆腐の五目煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰ とﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 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 ブロッコリー、カリフラワー	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご 五穀のビスケット		牛乳	りんご	
26水	午前おやつ	牛乳 コアコアプラス		コアコアプラス		
	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、ふ、削り節、煮干し	ほうれん草、にんじん、コーン たまねぎ、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 ★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		とんかつソース、ベーキングパウダー、塩
27木	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベビー	たべっ子ベビー	牛乳		
	昼食	中華そば じゃが芋のごま和え	中華めん じゃがいも、白ごま、てんさい糖	ぶた肉、なると	はくさい、たまねぎ、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	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
28金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 鮭のみりん焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 白ごま てんさい糖、コーン油	さけ うすあげ、大豆、削り節 みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき だいこん、しめじ、青ねぎ	みりん、濃口しょうゆ、酒 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	
29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	カレーチャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え ワンタンスープ	米、コーン油 ごま油	豚ミンチ 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース チンゲン菜、エリンギ えのきたけ、青ねぎ	塩、カレー粉 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 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		
31月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 絹ごし豆腐、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 だいこん、太もやし、きゅうり しめじ、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 マリー ぼんち揚げ	マリー ぼんち揚げ	牛乳		