



令和7年度4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火 入園式	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	ふりかけごはん 厚揚げの中華五目煮 れんこんの花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 てんさい糖	かつおふりかけ 厚あげ、ぶた肉 花かつお	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、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	★わかめおにぎり	米、ごま油、白ごま	ちりめんじゃこ	味付けのり、わかめ	濃口しょうゆ、塩
2水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	炊き込みごはん キャベツとツナの和え物 なめこ汁	米、てんさい糖 てんさい糖	とり肉、うすあげ ツナ みそ、削り節、煮干し	にんじん、こんにゃく、グリーンピース、だし昆布、干ししいたけ キャベツ たまねぎ、なめこ、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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
3木	午前おやつ	牛乳 アパ [®] マンビ [®] スケット	アパ [®] マンビ [®] スケット	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの照り焼き おひたし すまし汁	米 てんさい糖	さわら ゆば、削り節	はくさい、ほうれん草 えのきだけ、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 ★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
4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	ごはん 肉団子の五目煮 グリーンアスパ [®] うのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖 白ごま、てんさい糖	とりミンチ、削り節	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 アスパラガス	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 清見オレンジ 星たべよ	 星たべよ塩味	牛乳	清見オレンジ	
5土	午前おやつ	牛乳 アパ [®] マンのバ [®] ビ [®] -せんべい	アパ [®] マンのバ [®] ビ [®] -せんべい	牛乳		
	昼食	ケチャップライス コンソメスープ	米、コーン油	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、しめじ、コーン	トマトケチャップ、塩 マギーフィヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
7月	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	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 ★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(フルガ [®] ソリ-)、塩
8火 始業式	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	カレーライス 切り干し大根の甘酢和え	米、じゃがいも、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(フルガ [®] ソリ-) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんとりんごのゼリー ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
9水	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 煮魚 ブ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	さば 花かつお みそ、ふ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが ブロッコリー 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 ★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
10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	ごはん とり肉の甘辛煮 拌三絲 若竹汁	米 てんさい糖 はるさめ、てんさい糖、ごま油	とり肉 ハム 削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん たけのこ、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 ★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
11金	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん そぼろ煮 ちりめん和え	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 ちりめんじゃこ	たまねぎ、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、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 清見オレンジ 豆乳ウエハース	 豆乳ウエハース	牛乳	清見オレンジ	
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	中華風まぜごはん スープ	米、てんさい糖、コーン油	ぶた肉 絹ごし豆腐、かまぼこ	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干ししいたけ ほうれん草	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 おさつどきっ	マリー おさつどきっ	牛乳		
14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	ゆかりごはん 豆腐の五目煮 れんこんのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ れんこん	ゆかり 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		

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 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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（ｱﾙｶﾞﾝﾌﾞﾘｰ） 酢、塩
	午後おやつ	★ヨーグルト和え ばりんこ	てんさい糖 ばりんこ	ヨーグルト	みかん、パイナップル	
16 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 すまし汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 絹ごし豆腐、削り節	 ほうれん草、にんじん、コーン えのきだけ、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 ★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 木	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ﾏﾝｼﾞのﾊﾞ`ﾋﾞ`-せんべい	ｱﾝﾊﾞ`ﾏﾝｼﾞのﾊﾞ`ﾋﾞ`-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	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	ゆず果汁 にんじん、ひじき 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	牛乳 清見オレンジ 源氏パイ	 源氏パイ	牛乳	清見オレンジ	
18 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	わかめうどん キャベツとたけのこの味噌炒め	てんさい糖、うどん てんさい糖、コーン油	かまぼこ、うすあげ、削り節 ぶた肉、みそ	青ねぎ、だし昆布、わかめ キャベツ、たけのこ、赤パプリカ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、 塩 みりん
	午後おやつ	★ふりかけおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	かつおぶしかけ 花かつお	味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ
19 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 ワンタンスープ	米、コーン油	焼き豚 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース えのきだけ、青ねぎ	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	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
21 月	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	カレーライス 甘酢和え	米、じゃがいも、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（ｱﾙｶﾞﾝﾌﾞﾘｰ） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★スナックコーンフ레이크 ラムネ	コーンフ레이크、マシュマロ、バター ラムネ	牛乳		
22 火 誕生会	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ﾏﾝｼﾞ`ｽｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ`ﾏﾝｼﾞ`ｽｸｯﾄ	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のからあげ ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖 てんさい糖	とり肉 ツナ 花ふ、削り節	 ブロッコリー、コーン 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 ★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
23 水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	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 厚揚げ、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 ★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	
24 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	きざみきつねうどん にら炒め	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、もやし、にんじん、にら	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
25 金	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	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 じゃがいも	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 青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、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
26 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	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、削り節	しめじ、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 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 ごぼうサラダ	米、かたくり粉 マヨネーズ（卵なし）	ぶた肉、なると	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干ししいたけ ごぼう、コーン	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きコロケ	じゃがいも、パン粉、コーン油	牛乳 豚ミンチ		たまねぎ トマトケチャップ、とんかつソース、塩
30 水	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 しろなのゆかり和え	米 てんさい糖、コーン油	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、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり
	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

