

令和7年度7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。
※中華麺とうどんは、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	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のてり焼き ナムル なめこ汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 みそ、削り節、煮干し	太もやし、にんじん、いんげん 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 ★みかんゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	みかん	
2 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	トマトみそラーメン ジャーマンポテト	てんさい糖、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	キャベツ、トマト、にんじん、青ねぎ たまねぎ	とりがらスープ、トマトケチャップ マギーブイヨン、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	
3 木	午前おやつ	牛乳 ピビピチーズ		牛乳 ピビピチーズ		
	昼食	あなごずし ちりめん和え すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	あなご蒲焼、ちらしかまぼこ ちりめんじゃこ 花ふ、削り節	きゅうり、にんじん、だし昆布、きざみのり キャベツ、チンゲン菜 えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	酢、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★豆乳わらびもち	わらび粉、てんさい糖	牛乳 豆乳、きなこ		塩
4 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	夏野菜のカレーライス 切り干し大根の甘酢和え えだまめ	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉	たまねぎ、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、 グリーンピース きゅうり、にんじん、切り干しだいこん えだまめ	カレーフレーク（アルゲソアリ） 酢、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 メロン ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳	メロン	
5 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	ひじきのそぼろごはん キャベツのゆかり和え みそ汁	米、てんさい糖、コーン油	豚ミンチ みそ、削り節、煮干し	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、 だし昆布 キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり
	午後おやつ	牛乳 たべっ子どうぶつ ぼんち揚げ	たべっ子どうぶつバター味 ぼんち揚げ	牛乳		
7 月 七 つ タ の い	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	七タそうめん なすのごまみそ和え	そうめん、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	牛肉、ちらしかまぼこ、削り節 みそ	にんじん、オクラ、だし昆布 なす、きゅうり	濃口しょうゆ、みりん、塩 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
8 火	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 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 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 ★とうもろこし 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	牛乳	とうもろこし	塩
9 水	午前おやつ	コアカアプラス		コアカアプラス		
	昼食	ごはん 煮魚 おくらのごま和え みそ汁	米 てんさい糖 白ごま、てんさい糖 じゃがいも	さば みそ、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが キャベツ、オクラ 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 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 ★お茶むしパン	小麦粉、てんさい糖、コーン油	牛乳 こしあん	せん茶	ベーキングパウダー
11 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 肉団子の五目煮 れんこんの花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖 てんさい糖	とりミンチ、削り節 花かつお	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 れんこん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	型抜きチーズ すいか		型抜きチーズ	すいか	
12 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	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 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳		
14 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	ごはん マーボー豆腐 なすときゅうりの中華和え	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 なす、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	牛乳 ★水ようかん 星たべよ	てんさい糖 星たべよ塩味	牛乳 こしあん	かんてん	

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
15火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	冷製パスタ かぼちゃのチーズごま和え	スパゲティ、てんさい糖、オリーブ油 白ごま、てんさい糖	焼き豚、削り節 カッテージチーズ	にんじん、きゅうり、コーン、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	★わかめおにぎり ★佃煮	米、ごま油、白ごま てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ 花かつお	味付けのり、わかめ だし昆布	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
16水	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝのﾊﾞ`ﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝのﾊﾞ`ﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	牛乳		
	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、ふ、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	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 メロン 源氏パイ	 源氏パイ	牛乳	メロン	
17木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ナンカレー マセドアンサラダ ヨーグルト和え	コーン油、ナン じゃがいも、コーン油、 てんさい糖 てんさい糖	豚ミンチ ハム ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、 にんじん、 きゅうり みかん、 パイン	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 ★アップルココアブラウニー	米粉、てんさい糖、コーン油	牛乳	りんご	ココア、ベーキングパウダー
18金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	トマト牛丼 キャベツとピーマンのツナマヨ和え	米、 てんさい糖 マヨネーズ（卵なし）	牛肉、削り節 ツナ	たまねぎ、 トマト、 にんじん キャベツ、 ピーマン	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ
	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
19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 きゅうりもみ ワンタンスープ	米、 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉 肉入りワンタン	にんじん、 たけのこ、 グリンピース、 しょうが、 干ししいたけ きゅうり、 わかめ えのきだけ、 青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 酢、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
22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	とうもろこしごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとハムの和え物	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 ハム	コーン かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、 グリンピース キャベツ	塩 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 パイン 五穀のビスケット	 五穀のビスケット	牛乳	パイン	
23水	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	五目うどん なすと豚しゃぶの和え物	てんさい糖、うどん ごま油、 てんさい糖、 白ごま	とり肉、 かまぼこ、 うすあげ、 削り節 ぶた肉	にんじん、 チンゲン菜、 だし昆布、 わかめ なす、 オクラ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、 みりん、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	★ゆかりおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお	味付けのり だし昆布	ゆかり 濃口しょうゆ
24木	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝの`ｽｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝの`ｽｸｯﾄ	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、 きゅうり、 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 ★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		
25金	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 鮭のみりん焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁	米 白ごま てんさい糖、コーン油	さけ うすあげ、大豆、削り節 削り節	 にんじん、 ひじき とうがん、 しめじ、 青ねぎ、 だし昆布	みりん、濃口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	型抜きチーズ すいか		型抜きチーズ	すいか	
26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 チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、コーン油 ごま油	焼き豚 かまぼこ	たまねぎ、 にんじん、 グリンピース チンゲン菜、 エリンギ 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 ★じゃが芋のおやき	じゃがいも、 かたくり粉、 白ごま	牛乳	にんじん	トマトケチャップ、 とんかつソース、 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	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、 グリンピース キャベツ、 きゅうり	ハヤシベース（ｱﾙｶﾞﾝﾌﾞﾘｰ） 酢、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火	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝのﾊﾞ`ﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾝのﾊﾞ`ﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	牛乳		
	昼食	冷やし中華 にら炒め	てんさい糖、 中華めん、 ごま油 コーン油	焼き豚、削り節 ぶた肉	にんじん、 きゅうり、 だし昆布 たまねぎ、 もやし、 にんじん、 にら	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★とうもろこしおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお	コーン、味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ
30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 マーボーなす じゃが芋のごま和え	米 かたくり粉、 てんさい糖、 コーン油、 ごま油 じゃがいも、 白ごま、 てんさい糖	豚ミンチ、 みそ、 削り節	なす、たまねぎ、 にんじん、 しょうが きゅうり	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★えだまめ ばりんこ	 ばりんこ	牛乳	えだまめ	塩
31木	午前おやつ	ココアコアプラス		ココアコアプラス		
	昼食	ごはん かしのすきやき風煮 花かつお和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	焼き豆腐、とり肉、 ふ、 削り節 花かつお	はくさい、たまねぎ、 白ねぎ、 にんじん、 糸こんにゃく 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 ★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		