



令和7年度8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 金	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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 ★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
2 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 菜果サラダ コンソメスープ	米、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、みかん、きゅうり たまねぎ、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 ラムネ	おさつどきっ ラムネ	牛乳		
4 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが キャベツとピーマンのツナマヨ和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 マヨネーズ（卵なし）	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 キャベツ、ピーマン	濃口しょうゆ、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
5 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	きざみぎつねうどん 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	うすあげ、かまぼこ、削り節 ぶた肉	青ねぎ、だし昆布 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	★ふりかけおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	かつおふりかけ 花かつお	味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ
6 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 さわらの照り焼き とうがんのそぼろ煮 みそ汁	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖	さわら とりミンチ、削り節 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	とうがん、しょうが たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 淡口しょうゆ、みりん、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	
7 木	午前おやつ	コアコアプラス		コアコアプラス		
	昼食	ごはん 八宝菜 れんこんの中華和え	米 かたくり粉 ごま油	ぶた肉、なると	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマ ン、干しいだけ 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 ★とうもろこし 豆乳ウエハース		牛乳	とうもろこし	塩
8 金	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	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 削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん しめじ、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 パイン クッキー		牛乳	パイン	
9 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 こまつ菜のごまみそ和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	ぶた肉 みそ 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、 干しいだけ こまつ菜 えのきたけ、青ねぎ	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 ★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
12 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	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（ｱﾙｶﾞﾝﾌｳﾘｰ） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★手作りむしパン	小麦粉、てんさい糖、甘納豆、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
13 水	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	和風スパゲティ キャベツのゆかり和え すまし汁	スパゲティ、コーン油	ベーコン ゆば、削り節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン キャベツ、にんじん えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	マギーブイヨン、濃口しょうゆ、塩 ゆかり 淡口しょうゆ、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		
14 木	午前おやつ	牛乳 ピビピチーズ		牛乳 ピビピチーズ		
	昼食	ひじきのそぼろごはん じゃが芋のごま和え みそ汁	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 みそ、ふ、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 きゅうり 青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんとりんごのゼリー たべっ子どうぶつ	クールゼリーの素 たべっ子どうぶつバター味	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
15 金	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	冷やしそうめん 高野豆腐の含め煮	そうめん、てんさい糖 てんさい糖	削り節 高野豆腐、削り節	きゅうり、にんじん、コーン、だし昆布 にんじん、ごぼう、いんげん、干しいだけ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、みりん、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

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	
16土	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼｬﾝのﾊﾞ`ﾋﾞ`-せんべい	ｱﾝﾊﾞ`ｼｬﾝのﾊﾞ`ﾋﾞ`-せんべい	牛乳		
	昼食	チャーハン シューマイ コンソメスープ	米、コーン油	焼き豚 シューマイ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、コーン	濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、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		
18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 かぼちゃのそぼろ煮 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	かぼちゃ、たまねぎ、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 ★わらびもち	わらび粉、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
19火	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 鮭の塩焼き 五目大豆 みそ汁	米 てんさい糖	さけ とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 みそ、削り節、煮干し	 こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ	 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 なし 五穀のビスケット	 五穀のビスケット	牛乳	なし	
20水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	トマト牛丼 かぼちゃのごまマヨネーズ	米、てんさい糖 マヨネーズ（卵なし）、白ごま、てんさい糖	牛肉、削り節	たまねぎ、トマト、にんじん かぼちゃ、きゅうり、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	★ヨーグルト和え ぱりんこ	てんさい糖 ぱりんこ	ヨーグルト	みかん、パイナップル	
21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	冷やし中華 チャンプルー	てんさい糖、中華めん、ごま油 コーン油	焼き豚、削り節 木綿豆腐、花かつお	にんじん、きゅうり、だし昆布 太もやし、にら、にんじん	酢、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 ★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
22金	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼｬﾝのｽｶｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ`ｼｬﾝのｽｶｯﾄ	牛乳		
	昼食	とうもろこしごはん 夏野菜と鶏の煮物 キャベツとハムの和え物	米 てんさい糖、ごま油 てんさい糖	とり肉、削り節 ハム	コーン とうがん、なす、たまねぎ、黄パプリカ、赤ピーマン、ピーマン キャベツ	塩 濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きコロッケ	じゃがいも、パン粉、コーン油	牛乳 豚ミンチ		トマトケチャップ、とんかつソース、塩
23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 きゅうりもみ	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 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 きゅうり、わかめ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 酢、塩
	午後おやつ	★にゅうめん	そうめん	かまぼこ、うすあげ、削り節	青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩
25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	夏野菜のカレーライス 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、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、グリーンピース キャベツ、きゅうり	カレーフレーク（ｱﾙｶﾙ`ｼｬﾘｰ） 酢、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		
26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 とり肉のてり焼き ナムル すまし汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 削り節	 太もやし、ピーマン、にんじん とうがん、しめじ、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 なし ココアクッキー	 ココアクッキー	牛乳	なし	
27水	午前おやつ	ココアコアラ		ココアコアラ		
	昼食	ごはん 厚揚げの中華五目煮 なすときゅうりの中華和え	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 ごま油	厚揚げ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、しょうが なす、きゅうり	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	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
28木 誕生会	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	三色ごはん 花かつお和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ、削り節 花かつお 花ふ、削り節	にんじん、コーン、いんげん、しょうが、だし昆布 キャベツ、チンゲン菜 青ねぎ、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	★フルーツポンチ	てんさい糖		りんごジュース、黄桃、パイナップル、みかん、かんてん	
29金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	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	さば みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが キャベツ、オクラ にんじん、青ねぎ、切り干しだいこん	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 ★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
30土	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼｬﾝのﾊﾞ`ﾋﾞ`-せんべい	ｱﾝﾊﾞ`ｼｬﾝのﾊﾞ`ﾋﾞ`-せんべい	牛乳		
	昼食	チキンライス 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	とり肉	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