



令和7年度9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 月 始 業 式	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	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（アレルギー） 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
2 火	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 なめこ汁	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	にんじん、ひじき 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 ★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	
3 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 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	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 木	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	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	★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
5 金	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 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 ★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	
6 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	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、 干ししいたけ 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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
8 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	ごはん 肉じゃが ちりめん和え	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 ちりめんじゃこ	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、チンゲン菜	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★いちごむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
9 火	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 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 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	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	コアカアプラス ★さつま芋スティック	さつまいも、コーン油	コアカアプラス		塩
10 水	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	中華どんぶり 秋なすときゅうりの花かつお和え	米、かたくり粉 てんさい糖	ぶた肉、なると 花かつお	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、 青ねぎ、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 ★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（アレルギー）、塩
11 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	かみかみライス 肉団子の五目煮 れんこんのサラダ	米 かたくり粉、てんさい糖 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	大豆、ちりめんじゃこ とりミンチ、削り節 ハム	青のり 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	塩 濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 なし ばりんこ		牛乳	なし	
12 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	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	★ぶりかけおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	かつおぶりかけ 花かつお	味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ
13 土	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞﾂﾏﾝのﾊﾞﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	ｱﾝﾊﾞﾂﾏﾝのﾊﾞﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	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 じゃがいも	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 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 おさつどきっ	マリー おさつどきっ	牛乳		

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
16 火	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 うま煮 キャベツのゆかり和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり
	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	
17 水	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞﾞ ｾﾏﾝﾋﾞ スｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞﾞ ｾﾏﾝﾋﾞ スｸｯﾄ	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 ゆば、削り節	太もやし、ピーマン、にんじん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	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 りんご 五穀のビスケット	 五穀のビスケット	牛乳	りんご	
18 木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ミートスパゲティ 菜果サラダ コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、トマト、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、とんかつソース、 塩 酢、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋おはぎ	もち米、米、さつまいも、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
19 金	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 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 ★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	
20 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	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	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	濃口しょうゆ、塩
22 月	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 甘酢和え	じゃがいも、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 キャベツ、きゅうり	カレーフレーク（ｱﾙﾌｨﾝ ｳﾌﾘｰ） 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		
24 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 厚揚げの中華五目煮 秋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	厚あげ、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 ★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 木 誕生会	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	チャーハン シューマイ ブロッコリーのごま和え スープ	米、コーン油 白ごま、てんさい糖	焼き豚 シューマイ 花ふ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー 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 ★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
26 金	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 煮魚 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 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが キャベツ、チンゲン菜 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 りんご たべっ子どうぶつ	 たべっ子どうぶつバター味	牛乳	りんご	
27 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ひじきのそぼろごはん おひたし すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ かまぼこ、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 はくさい、ほうれん草 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
29 月	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞﾞ ｾﾏﾝﾋﾞ ｾｰﾝﾍﾞｲ	ｱﾝﾊﾞﾞ ｾﾏﾝﾋﾞ ｾｰﾝﾍﾞｲ	牛乳		
	昼食	ゆかりごはん 肉豆腐 キャベツとハムの和え物	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、牛肉、削り節 ハム	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん キャベツ	ゆかり 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
30 火	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	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 ★揚げごぼう 源氏パイ	コーン油、てんさい糖、白ごま、かたくり粉 源氏パイ	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ