



令和7年度10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	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	
1 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	カレーうどん かぼちゃのチーズごま和え	うどん 白ごま、てんさい糖	牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 カッテージチーズ	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり	カレーフレーク（ｱﾙｶﾞ ﾎﾌﾘｰ） 濃口しょうゆ
	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
2 木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉団子の五目煮 れんこんの中華和え	米 かたくり粉、てんさい糖 ごま油	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 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	牛乳 ★大学芋	さつまいも、てんさい糖、ざらめ、コーン 油、黒ごま	牛乳		
3 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	ロールパン（卵なし） ポークビーンズ シューマイ はくさいとハムのサラダ	ロールパン(卵なし) てんさい糖、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	ふた肉、大豆 シューマイ ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん はくさい、りんご、レモン果汁	トマトケチャップ、マギーブイヨン、 塩
	午後おやつ	★ばち汁	ばち	うすあげ、削り節	しめじ、にんじん、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ
4 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 スープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	ふた肉 みそ	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 たまねぎ、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 マリー おさつどきっ	マリー おさつどきっ	牛乳		
6 月 お 月 見	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん てり焼きハンバーグ キャベツとツナの和え物 すまし汁	米 パン粉、てんさい糖、かたくり粉 てんさい糖	合挽ミンチ ツナ ちらしかまぼこ、削り節	たまねぎ キャベツ えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	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 ★スイートポテト	さつまいも、てんさい糖、バター	牛乳 生クリーム		
7 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	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 しめじ、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 ★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	キャベツ、青のり	とんかつソース、ベーキングパウ ダー、塩
8 水	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ ﾎﾏﾝﾋﾞ ﾏﾞｽｹｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ ﾎﾏﾝﾋﾞ ﾏﾞｽｹｯﾄ	牛乳		
	昼食	みそラーメン じゃが芋のごま和え	中華めん、ごま油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	ふた肉、みそ、赤みそ	はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、青ねぎ きゅうり	とりがらスープ、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★そうすい	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
9 木	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 ★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
10 金	午前おやつ	コアカアプラス		コアカアプラス		
	昼食	ごはん 肉じゃが おひたし	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	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピー ス はくさい、ほうれん草	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご クッキー	 クッキー	牛乳	りんご	
11 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 ブ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、ごま 油 てんさい糖	木綿豆腐、豚ミンチ、みそ 花かつお	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ ブロッコリー	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、うすあげ、削り節	青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩
14 火	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	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（ｱﾙｶﾞ ﾎﾌﾘｰ） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニグラタン	ツイストマカロニ、コーン油、パン粉	牛乳 ベーコン	たまねぎ	シチューフレーク（ｱﾙｶﾞ ﾎﾌﾘｰ）、塩
15 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	さつま芋ごはん 手作りさつまあげ キャベツとハムの和え物 なめこ汁	米、さつまいも、黒ごま かたくり粉、コーン油、てんさい糖 てんさい糖	すり身 ハム みそ、削り節、煮干し	たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、グリーン ピース キャベツ たまねぎ、なめこ、青ねぎ	塩 塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ピザ風むしパン	小麦粉、てんさい糖、コーン油	牛乳 ウインナー	トマトジュース、ほうれん草	ベーキングパウダー
16 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	ごはん かしわのすきやき風煮 和風サラダ	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、コーン油、白ごま	焼き豆腐、とり肉、ふ、削り節 みそ	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こ ん にゃく だいこん、太もやし、きゅうり	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 りんご 豆乳ウエハース	 豆乳ウエハース	牛乳	りんご	

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
17 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き さんぴらごぼう すまし汁	米 てんさい糖、白ごま、コーン油	さけ 削り節 削り節	ごぼう、にんじん えのきたけ、こまつ菜、にんじん、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	コアコアプラス ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	コアコアプラス		塩
18 土	午前おやつ	牛乳 ｱｯﾊﾞﾉﾏﾝのﾊﾞﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	ｱｯﾊﾞﾉ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	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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
20 月	午前おやつ	牛乳 ｱｯﾊﾞﾉﾏﾝのｽｸｴｯﾄ	ｱｯﾊﾞﾉﾏﾝのｽｸｴｯﾄ	牛乳		
	昼食	ごはん 煮込みおでん キャベツのゆかり和え	米 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 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 ★焼きいも	さつまいも	牛乳		
21 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 八宝菜 れんこんの花かつお和え	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、ピーマン、干ししいたけ 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 ★ぶどうゼリー 五穀のビスケット	クールゼリーの素 五穀のビスケット	牛乳	ぶどうジュース	
22 水	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 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 ★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
23 木	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	和風スパゲティ かぼちゃのごまマヨネーズ すまし汁	スパゲティ、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、白ごま、てんさい糖	ベーコン かまぼこ、削り節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん しめじ、青ねぎ、だし昆布	マギーブイヨン、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、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	
24 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	炊き込みごはん 柿なます みそ汁	米、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	とり肉、うすあげ ちりめんじゃこ 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 だいこん、柿 たまねぎ、青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 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		
25 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 ワントンスープ	米、コーン油 ごま油	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 チンゲン菜、エリンギ えのきたけ、青ねぎ	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 ★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
27 月	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	ハヤシライス 菜果サラダ	米、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、みかん、きゅうり	ハヤシベース（ｱﾙｶﾞﾝﾌｿﾘｰ） 酢、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		
28 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	ごはん 煮魚 白和え すまし汁	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	さば 木綿豆腐、白みそ ふ、削り節	青ねぎ、しょうが ほうれん草、こんにゃく、にんじん しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩 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	
29 水 誕生会	午前おやつ	牛乳 ｱｯﾊﾞﾉﾏﾝのﾊﾞﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	ｱｯﾊﾞﾉﾏﾝのﾊﾞﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	牛乳		
	昼食	ナンカレー マセドアンサラダ りんご	コーン油、ナン じゃがいも、コーン油、てんさい糖	豚ミンチ ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり りんご	カレーフレーク（ｱﾙｶﾞﾝﾌｿﾘｰ） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツケーキ	米粉、てんさい糖、コーン油	牛乳 豆乳	黄桃、バイン	ベーキングパウダー
30 木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	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、うすあげ、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 柿 ぱりんこ		牛乳	柿	
31 金	午前おやつ	コアコアプラス		コアコアプラス		
	昼食	ひじきのそぼろごはん 切り干し大根の甘酢和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	豚ミンチ 削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 きゅうり、にんじん、切り干しだいこん えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★パンプキンパイ	パイシート、小麦粉、てんさい糖	牛乳 生クリーム		