



令和7年度11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 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	ごはん 肉じゃが こまつ菜のごまみそ和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉、削り節 みそ	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース こまつ菜	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	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		
4 火	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん キャベツとツナの和え物 スープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉 ツナ 絹ごし豆腐	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 キャベツ たまねぎ、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 ★さつま芋スティック	さつまいも、コーン油	牛乳		塩
5 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	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 かまぼこ、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	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 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	
6 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 うま煮 ちりめん和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節 ちりめんじゃこ	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、 いんげん はくさい、ほうれん草	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★カレー肉まん	小麦粉、てんさい糖、バター、かたくり粉、コーン油	牛乳、豚ミンチ	たまねぎ、にんじん	トマトケチャップ、ベーキングパウダー、カレー粉、塩
7 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	ロールパン（卵なし） クリームシチュー シューマイ 花野菜サラダ	ロールパン（卵なし） じゃがいも、コーン油 コーン油、てんさい糖	とり肉 シューマイ	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース カリフラワー、ブロッコリー	シチューフレーク(ｱﾙｶﾞ ﾎﾌﾘｰ)、塩 酢、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
8 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 キャベツのゆかり和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、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 キャベツ、にんじん	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 ゆかり
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
10 月	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	肉ごはん 花かつお和え なめこ汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉 花かつお みそ、削り節、煮干し	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、 干ししいたけ キャベツ、チンゲン菜 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 ★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	
11 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 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 柿 豆乳ウエハース	 豆乳ウエハース	牛乳	柿	
12 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 さわらの幽庵焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁	米 てんさい糖	さわら うすあげ、削り節 削り節	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、こまつ菜、にんじん、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	コアカアプラス ★ポテトフライ	 じゃがいも、コーン油	コアカアプラス		塩
13 木 焼き芋	午前おやつ	牛乳 ピビピチーズ		牛乳 ピビピチーズ		
	昼食	ハヤシライス かぶの甘酢漬け	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 かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布	ハヤシベース (ｱﾙｶﾞ ﾎﾌﾘｰ) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★こまじゃこむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター、コーン油、 ごま油、白ごま	牛乳 牛乳、ちりめんじゃこ、花かつお	こまつ菜	ベーキングパウダー、濃口しょうゆ、 みりん
14 金	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ ﾎﾞﾏﾆﾝ ﾏｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ ﾎﾞﾏﾆﾝ ﾏｸｯﾄ	牛乳		
	昼食	五目うどん チャンプルー	てんさい糖、うどん コーン油	とり肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 木綿豆腐、花かつお	にんじん、チンゲン菜、だし昆布、わかめ 太もやし、にら、にんじん	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

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 土	午前おやつ	牛乳 アパ°ソマソのﾊﾞﾋﾞｰせんべい	アパ°ソマソのﾊﾞﾋﾞｰせんべい	牛乳		
	昼食	チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え ワンタンスープ	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
17 月	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 すきやき風煮 れんこんの花かつお和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	焼き豆腐、牛肉、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 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 ★芋ようかん 星たべよ	さつまいも、てんさい糖 星たべよ塩味	牛乳	かんてん	塩
18 火	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	昼食	大豆キーマカレー ブロッコリーのドレッシング和え	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	とりミンチ、大豆、削り節 ハム	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン	カレーフレーク（ｱﾙﾌﾞｸﾞ ﾎﾌﾘｰ）、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		
19 水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん 煮魚 柿なます みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	さば ちりめんじゃこ みそ、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが だいこん、柿 たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 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		
20 木	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 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 ゆば、削り節	ほうれん草、にんじん、コーン 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 ★かぼちゃグラタン	コーン油、パン粉	牛乳 ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー	シチューフレーク（ｱﾙﾌﾞｸﾞ ﾎﾌﾘｰ）、塩
21 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	イタリアンスパゲティ 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	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、みかん、きゅうり かぶ、しめじ	トマトケチャップ、とんかつソース、塩 酢、塩 マギーブイオン、塩
	午後おやつ	★ゆかりおにぎり ★じゃこと干ししいたけの佃煮	米 てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ	味付けのり 干ししいたけ	ゆかり 濃口しょうゆ、みりん、酒
22 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	ひじきのそぼろごはん おひたし みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 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 はくさい、ほうれん草 えのきたけ、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 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		
25 火	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	カレーライス 切り干し大根の甘酢和え	じゃがいも、米、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（ｱﾙﾌﾞｸﾞ ﾎﾌﾘｰ） 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
26 水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	チャンポンメン れんこんのごま和え	かたくり粉、中華めん 白ごま、てんさい糖	ぶた肉、なると	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、青ねぎ、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 ★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
27 木 誕生会	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 ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	米 パン粉 ツイストマカロニ、マヨネーズ（卵なし）	合挽ミンチ ハム	たまねぎ にんじん、きゅうり クリームコーン	トマトケチャップ、とんかつソース、酒、塩 塩 シチューフレーク（ｱﾙﾌﾞｸﾞ ﾎﾌﾘｰ）、塩
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツサンド	食パン	牛乳 ホイップクリーム	黄桃、みかん	
28 金	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 鮭のみりん焼き 五目大豆 すまし汁	米 白ごま てんさい糖	さけ とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 削り節	こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、わかめ	みりん、濃口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 柿 ココアクッキー		牛乳 ココアクッキー	柿	
29 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	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 マギーブイオン、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