



令和7年度12月食事だより



12月22日は「冬至」です。「ん」がつく食べ物（かぼちゃ＝なんきん）を献立に取り入れています。

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	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞﾅﾝのﾊﾞﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	ｱﾝﾊﾞﾅﾝのﾊﾞﾋﾞｰｾﾝﾍﾞｲ	牛乳		
	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 ★ココアむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
2 火	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞﾅﾝﾋﾞｽｹｯﾄ	ｱﾝﾊﾞﾅﾝﾋﾞｽｹｯﾄ	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 絹ごし豆腐、削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、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	ココアプラス ★さつま芋スティック	さつまいも、コーン油	ココアプラス		塩
3 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ロールパン（卵なし） ボークビーンズ シューマイ 花野菜サラダ	ロールパン（卵なし） てんさい糖、コーン油 コーン油、てんさい糖	ぶた肉、大豆 シューマイ	たまねぎ、にんじん、いんげん カリフラワー、ブロッコリー	トマトケチャップ、マギーブイヨン、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳	りんご	
4 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	あんかけうどん 手作りさつまあげ	かたくり粉、うどん、てんさい糖 かたくり粉、コーン油、てんさい糖	とり肉、かまぼこ、削り節 すり身	にんじん、青ねぎ、しょうが、だし昆布、わかめ たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、グリーンピース	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 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	ビビビチーズ みかん		ビビビチーズ	みかん	
	昼食	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖 じゃがいも	さわら 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、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 ★にんじんとりんごのゼリー 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	りんごジュース、にんじんジュース	
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	ごはん マーボー豆腐 れんこんの花かつお和え	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 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 おさつどきっ ぼんち揚げ	おさつどきっ ぼんち揚げ	牛乳		
8 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	肉ごはん おひたし けんちん汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖 さといも	牛肉 絹ごし豆腐、うすあげ、削り節	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 はくさい、ほうれん草 だいこん、ごぼう、にんじん、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 ★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		
9 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 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 ★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
10 水	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 肉団子の五目煮 じゃが芋のごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	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 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	牛乳 ★あんあんパン	マーガリン、ロールパン(卵なし)	牛乳 こしあん		
11 木	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	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 みそ、ふ、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 ★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(ｱﾙｶﾞﾅﾌﾞﾘｰ)、塩
12 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	タコライス ブロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ みかん	米、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン かぶ、しめじ みかん	トマトケチャップ、ウスターソース、カレーフレーク(ｱﾙｶﾞﾅﾌﾞﾘｰ) 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋とりんごのパイ	パイシート、さつまいも、てんさい糖、小麦粉	牛乳	りんご、レモン果汁	

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
13 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、グリーンピース 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 たべっ子どうぶつ 星たべよ	たべっ子どうぶつバター味 星たべよ塩味	牛乳		
15 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 豆腐の五目煮 キャベツとハムの和え物	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 ハム	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 ★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
16 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 かぶの甘酢漬け	じゃがいも、米、コーン油 てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布	カレーフレーク（プルガソリ-） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご クッキー	 クッキー	牛乳	りんご	
17 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	中華そば チャンプルー	中華めん コーン油	ぶた肉、なると 木綿豆腐、花かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、干ししいたけ 太もやし、にら、にんじん	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	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
18 木 おたのしみ会	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のからあげ ポテトサラダ コーンスープ	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	とり肉 ハム	 ブロッコリー、にんじん、コーン クリームコーン	濃口しょうゆ、みりん、塩 塩 シチューフレーク（プルガソリ-）、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マフィン	小麦粉、バター、てんさい糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
19 金	午前おやつ	ココアアプラス		ココアアプラス		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さけ うすあげ、大豆、削り節 みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき えのきだけ、青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう 豆乳ウエハース	コーン油、てんさい糖、白ごま、かたくり粉 豆乳ウエハース	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
20 土	午前おやつ	牛乳 ｱｵﾊﾞﾝﾏﾝのﾊﾞﾆｰ-せんべい	ｱｵﾊﾞﾝﾏﾝのﾊﾞﾆｰ-せんべい	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 ★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 月 冬至	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 ほうれん草とはくさいのゆずびたし	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	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース はくさい、ほうれん草、ゆず果汁	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		
23 火	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	和風スパゲティ ちりめん和え すまし汁	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	ベーコン ちりめんじゃこ かまぼこ、削り節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン キャベツ、チンゲン菜 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、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	型抜きチーズ みかん		型抜きチーズ	みかん	
24 水 終業式	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	中華どんぶり れんこんのごま和え	米、かたくり粉 白ごま、てんさい糖	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 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 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	
25 木	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 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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
26 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	中華風まぜごはん キャベツのゆかり和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油	ぶた肉 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 キャベツ、にんじん えのきだけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 ゆかり とりがらスープ、濃口しょうゆ、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	
27 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	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（プルガソリ-） 酢、塩
	午後おやつ	★にゅうめん	そうめん	かまぼこ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩