

令和7年度1月食事だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。お正月をすぎると、まだ春は先のことのようですが、旬の時間は少しずつのがります。ただ、この季節は空気が乾燥して風邪のウイルスが勢力を強めていますから、日々の食生活に気をつけて過ごしましょう。1月は、お正月献立に  マークをつけています。



今月の献立の中で、お家で食べたことの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
5月	午前おやつ	棒チーズ アソボソツのパンせんべい	アソボソツのパンせんべい	棒チーズ		
	昼食	大根めし 高野豆腐の含め煮 すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	高野豆腐、削り節 ふ、削り節	にんじん、切り干しだいこん、だし昆布、 干しこじたけ にんじん、ごぼう、いんげん 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、みりん、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 おさつどきつ ほんち揚げ	おさつどきつ ほんち揚げ	牛乳		
6火	午前おやつ	牛乳 たべっ子ペイピー	たべっ子ペイピー	牛乳		
	昼食	チャーハン シューまい コンソメスープ	米、コーン油	ちくわ シューまい	たまねぎ、にんじん、グリンピース 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
7水	午前おやつ	牛乳 ピスコ	ピスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 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 てんさい糖	木綿豆腐、ふた肉、削り節 花かつお	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しこじたけ れんこん	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★七草風かゆ	米	うすあげ、削り節	ほうれん草、だいこん、にんじん、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
8木始業式	午前おやつ	牛乳 おさかなワインナー		牛乳 おさかなワインナー		
	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 ハム	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	カレーフレーク（アーモンドフレーク、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	
9金	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	赤飯 さわらの幽庵焼き 紅白なます すまし汁	米、もち米、黒ごま てんさい糖、白ごま	小豆 さわら ちりめんじゃこ かまぼこ、削り節	ゆず果汁 だいこん、にんじん しめじ、青ねぎ、だし昆布	塩 濃口しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 淡口しょうゆ、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
10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	中華どんぶり じゃが芋のごま和え	米、かたくり粉 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	ふた肉、なると	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しこじたけ 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 源氏パイ 星たべよ	源氏パイ 星たべよ塩味	牛乳		
13火	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	牛乳		
	昼食	肉ごはん カリラードロッコーのドレッシング和え みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 コーン油、てんさい糖	牛肉 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	にんじん、グリンピース、しょうが、だし昆布、干しこじたけ ブロッコリー、カリフラワー たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きんぴらむしパン	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、豚ミンチ	ごぼう、にんじん	濃口しょうゆ、ベーキングパウダー、 みりん
14水	午前おやつ	コアコアプラス		コアコアプラス		
	昼食	ごはん 煮しめ 芋きんとん	米 てんさい糖、コーン油 さつまいも、てんさい糖	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節	れんこん、こんにゃく、にんじん、たけのこ、 いんげん	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご クッキー		牛乳	りんご	
15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	みそラーメン ジャーマンボテト	中華めん、ごま油 じゃがいも、コーン油	ふた肉、みそ、赤みそ ベーコン	はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、青ねぎ たまねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★ふりかけおにぎり ★じゃこと干しこじたけの佃煮	米 てんさい糖、白ごま	かつおふりかけ ちりめんじゃこ	味付けのり 干しこじたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒
16金	午前おやつ	ピピピチーズ みかん		ピピピチーズ みかん		
	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 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 ★スティックパイ ほんち揚げ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ほんち揚げ	牛乳		



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	
17 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 チンゲン菜とエリンギの中華和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油	豚ミンチ 肉入りワンタン	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 チンゲン菜、エリンギ えのきだけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、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 ★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
19 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	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（アレルギークリー） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう マリー	コーン油、てんさい糖、白ごま、かたくり粉 マリー	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
20 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭のみりん焼き 切り干し大根の煮付け さつま汁	米 白ごま てんさい糖 さつまいも	さけ うすあげ、削り節 絹ごし豆腐、ふた肉、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 しめじ、青ねぎ	みりん、濃口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	型抜きチーズ みかん		型抜きチーズ みかん		
21 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	ロールパン（卵なし） 花野菜のクリームシチュー シューマイ はくさいとハムのサラダ	ロールパン（卵なし） じゃがいも、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	とり肉 シューマイ ハム	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、コーン、 カリフラワー はくさい、りんご、レモン果汁	シチューフレーク（アレルギークリー）、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		
22 木	午前おやつ	牛乳 おさかなワインナー		牛乳 おさかなワインナー		
	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、しめじ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん かぶ、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	コアコアプラス ★さつま芋スティック	さつまいも、コーン油	コアコアプラス		塩
23 金 誕生会	午前おやつ	牛乳 たべっ子ペイピー	たべっ子ペイピー	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のから揚げ（甘酢あん） プロッコリーとツナの和え物 みそ汁	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	とり肉 ツナ みそ、花ふ、削り節、煮干し	たまねぎ プロッコリー、コーン えのきだけ、青ねぎ	トマトケチャップ、酢、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★大豆と豆腐のマフィン	小麦粉、バター、てんさい糖、白ごま	牛乳 絹ごし豆腐、牛乳、大豆		ベーキングパウダー
24 土	午前おやつ	牛乳 アボカドのペペー-せんべい	アボカドのペペー-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 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 絹ごし豆腐	にんじん、たけのこ、グリンピース、しょうが、 干しこいだけ こまつ菜 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	★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
26 月	午前おやつ	牛乳 ピスコ	ピスコ	牛乳		
	昼食	ごはん マーぼー豆腐 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、ごま油 てんさい糖	木綿豆腐、豚ミンチ、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しこいだけ キャベツ	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 火	午前おやつ	コアコアプラス		コアコアプラス		
	昼食	カレーうどん 手作りさつまあげ	うどん かたくり粉、コーン油、てんさい糖	牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 すり身	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、 グリンピース	カレーフレーク（アレルギークリー） 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
28 水	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 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 えのきだけ、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 ★ジャム・マーガリンサンド	マーガリン、食パン	牛乳	いちごジャム	
29 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	かみかみライス 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	大豆、ちりめんじゅこ とりミンチ、削り節	青のり たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、 しょうが、干しこいだけ れんこん	塩 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 ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	みかん	
30 金	午前おやつ	牛乳 アボカドピースカット	アボカドピースカット	牛乳		
	昼食	ごはん 煮魚 しろなのおひたし みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば	青ねぎ、しょうが しろな、はくさい だいこん、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 ★チヂミ	小麦粉、じゃがいも、ごま油、 てんさい糖、白ごま	牛乳	たまねぎ、にんじん、にら	濃口しょうゆ、酢、塩
31 土	午前おやつ	牛乳 おこめぽん棒	おこめぽん棒	牛乳		
	昼食	ケチャップライス 菜果サラダ コソソメスープ	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 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 たべっ子どうぶつぱりんこ	たべっ子どうぶつバター味 ぱりんこ	牛乳		