



令和7年度3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	
2月	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイビー	たべっ子ベイビー	牛乳		
	昼食	ハヤシライス 甘酢和え	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、グリーンピース キャベツ、きゅうり	ハヤシベース (7/11がソリ) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
3火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	菜の花ちらし れんこんのごま和え すまし汁 ミニひなあられ	米、てんさい糖 白ごま、てんさい糖 ひなあられ	ちらしかまぼこ、高野豆腐、削り節 花ふ、削り節	なばな、にんじん、干しいたけ、だし昆布、きざみのり れんこん しめじ、青ねぎ、だし昆布	酢、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	牛乳 ★ピーチゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	黄桃	
4水	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	チャンボンメン ジャーマンポテト	かたくり粉、中華めん じゃがいも、コーン油	ぶた肉、なると ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ たまねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 マギーブイオン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
5木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 豚肉のりんごソース煮 ひじきの三杯酢 若ごぼうと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、若ごぼう	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 ★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		
6金	午前おやつ	牛乳 アパ [®] マル [®] スクット	アパ [®] マル [®] スクット	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のからあげ マカロニサラダ ミネストローネ	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖 ツイストマカロニ、マヨネーズ (卵なし)	とり肉 ベーコン	にんじん、きゅうり、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、セロリー	濃口しょうゆ、みりん、塩 塩 マギーブイオン、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	
7土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	カレーチャーハン こまつ菜のごまみそ和え ワンタンスープ	米、コーン油 てんさい糖、白ごま	豚ミンチ みそ 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース こまつ菜 えのきたけ、青ねぎ	塩、カレー粉 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		
9月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ふりかけごはん 豆腐の五目煮 ゆでなます	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	かつおぶしかけ 木綿豆腐、ぶた肉、削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ だいこん	濃口しょうゆ、塩 酢、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
10火	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		牛乳 ココアプラス		
	昼食	若ごぼうの Pasta ちくわのカレー炒め すまし汁	スパゲティ、コーン油 コーン油	ベーコン ちくわ ゆば、削り節	若ごぼう、しめじ、にんじん、きざみのり にんじん、たまねぎ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	淡口しょうゆ、みりん 塩、カレー粉 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
11水	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 さわらの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら うすあげ、大豆、削り節 みそ、ふ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき 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 はっさく 星たべよ		牛乳	はっさく	
12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	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、フロccoli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	シチューフレック (7/11がソリ)、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ばち汁	ばち	牛乳	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
13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	赤飯 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、もち米、黒ごま パン粉、てんさい糖、かたくり粉 てんさい糖	小豆 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	塩 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 ★にんじんマフィン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
14土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油	ぶた肉	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいたけ チンゲン菜、エリンギ たまねぎ、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 マリー おさつどきっ		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	
16 月	午前おやつ	牛乳 ピビピチーズ		牛乳 ピビピチーズ		
	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(アルガソリア) 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(アルガソリア)、塩
17 火	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 白和え なめこ汁	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	さば 木綿豆腐、白みそ みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが ほうれん草、こんにゃく、にんじん たまねぎ、なめこ、青ねぎ	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きそば	中華めん、コーン油	牛乳 ぶた肉、花かつお	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青のり	とんかつソース、塩
18 水	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	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 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	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		
19 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 花かつお和え	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 花かつお	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	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、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
21 土	午前おやつ	牛乳 アパソマルのピ-せんべい	アパソマルのピ-せんべい	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 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		
23 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 うま煮 キャベツのゆかり和え	米 てんさい糖、コーン油	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節	だいこん、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 ★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
24 火 修了式	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイビー	たべっ子ベイビー	牛乳		
	昼食	大豆キーマカレー フ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 フロッコリー、コーン	カレーフレーク(アルガソリア)、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ヨーグルト和え ぱりんこ	てんさい糖 ぱりんこ	ヨーグルト	みかん、パイン	
25 水	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	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 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 ★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		
26 木	午前おやつ	牛乳 アパソマル スクット	アパソマル スクット	牛乳		
	昼食	きざみきつねうどん れんこんと豆腐のひろうす	てんさい糖、うどん かたくり粉、白ごま、コーン油	うすあげ、かまぼこ、削り節 木綿豆腐、とりミンチ	青ねぎ、だし昆布 れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが	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	牛乳 ★ひじきおにぎり ★佃煮	米、白ごま、ごま油 てんさい糖、白ごま	花かつお 花かつお	味付けのり、ひじき だし昆布	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
27 金	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 さわらの照り焼き ちりめん和え みそ汁	米 てんさい糖	さわら ちりめんじゃこ みそ、うすあげ、削り節、煮干し	キャベツ、チンゲン菜 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 りんご ココアクッキー	ココアクッキー	牛乳	りんご	
28 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが キャベツとハムの和え物	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 ハム	たまねぎ、系こんにゃく、にんじん、グリーンピース 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 ★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
30 月	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	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 ★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	
31 火	午前おやつ	牛乳 アパソマルのピ-せんべい	アパソマルのピ-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁	米 てんさい糖	さけ うすあげ、削り節 ゆば、削り節	にんじん、こんにゃく、切り干しだいこん、いんげん えのきたけ、青ねぎ、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	牛乳 清見オレンジ 源氏パイ	源氏パイ	牛乳	清見オレンジ	