



# 令和8年度4月食事だより



八尾市HPIはこちら  
バックナンバーもご覧いただけます。

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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 水 入園式	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ふりかけごはん	米	かつおふりかけ		
		豆腐の五目煮 れんこんのごま和え	かたくり粉、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ れんこん	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	★わかめおにぎり	米、ごま油、白ごま	ちりめんじゃこ	味付けのり、わかめ	濃口しょうゆ、塩	
2 木	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	肉ごはん	米、てんさい糖、コーン油	牛肉	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、干しいたけ	濃口しょうゆ、みりん、塩
		おひだし みそ汁	てんさい糖	みそ、心、削り節、煮干し	はくさい、ほうれん草 たまねぎ、青ねぎ	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	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
3 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん	米			
		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	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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩	
4 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	ケチャップライス コンソメスープ	米、コーン油	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、しめじ、コーン	トマトケチャップ、塩 マギーブイヨン、塩
		午後おやつ	牛乳 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳	
6 月	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	米			
		厚揚げの中華五目煮 キャベツとツナの和え物	かたくり粉、てんさい糖、ごま油 てんさい糖	厚あげ、ぶた肉 ツナ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが キャベツ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイスターソース、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	ベーコン	たまねぎ	シチューフレーク(7/11がソフリ)、塩	
7 火	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	米			
		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	てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉	ほうれん草、にんじん、コーン かまぼこ、削り節	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 ★にんじんとりんごのゼリー 星たべよ	クールゼリーの素 星たべよ塩味	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース		
8 水 始業式	午前おやつ	牛乳 アパマンズ スカット	アパマンズ スカット	牛乳		
	昼食	カレーライス	米、じゃがいも、コーン油	牛肉	たまねぎ、にんじん	カレーフレーク(7/11がソフリ)
		甘酢和え	てんさい糖	ハム	キャベツ、きゅうり	酢、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	
9 木	午前おやつ	牛乳 ココアプラス	ココアプラス	牛乳		
	昼食	ごはん	米			
		煮魚 フロッコリーのごま和え みそ汁	てんさい糖 白ごま、てんさい糖	さば	青ねぎ、しょうが フロッコリー	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 ★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		
10 金	午前おやつ	牛乳 ビビビチーズ	牛乳	牛乳		
	昼食	ごはん	米			
		そぼろ煮 ちりめん和え	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 ちりめんじゃこ	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、グリーンピース キャベツ、チンゲン菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	牛乳 清見オレンジ クッキー	クッキー	牛乳	清見オレンジ		
11 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん	米、てんさい糖、コーン油	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	濃口しょうゆ、塩
		ワンタンスープ		肉入りワンタン	えのきたけ、青ねぎ	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 豆乳ウエハース	源氏パイ 豆乳ウエハース	牛乳			
13 月	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	米			
		すきやき風煮 キャベツのゆかり和え	てんさい糖、コーン油	焼き豆腐、牛肉、心、削り節	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく 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 ★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			
14 火	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	わかめうどん	てんさい糖、うどん	かまぼこ、うすあげ、削り節	青ねぎ、だし昆布、わかめ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩
		にら炒め ★みそ焼きおにぎり ★佃煮	コーン油 米、てんさい糖、白ごま てんさい糖、白ごま	ぶた肉 みそ 花かつお	たまねぎ、もやし、にんじん、にら だし昆布	濃口しょうゆ、塩 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 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おさかなウインナー		おさかなウインナー		
	昼食	ロールパン(卵なし)	ロールパン(卵なし)			
		ポークビーンズ	てんさい糖、コーン油	ふた肉、大豆	たまねぎ、にんじん、いんげん	トマトケチャップ、マギーフィヨン、塩
		シューマイ		シューマイ		
午後おやつ	フレンチサラダ	コーン油、てんさい糖		キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩	
	牛乳		牛乳			
16 木	午前おやつ	★じゃが芋のオープン焼き	じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、コーン油、パン粉	ベーコン	たまねぎ	
		牛乳		牛乳		
	昼食	カルルス	カルルス			
		ごはん	米			
		さわらの照り焼き		さわら		濃口しょうゆ、みりん、酒
午後おやつ	切り干し大根の煮付け	てんさい糖	うすあげ、削り節	にんじん、こんにゃく、切り干しだいこん、いんげん	濃口しょうゆ、みりん、塩	
	みそ汁		みそ、削り節、煮干し	たまねぎ、しめじ、青ねぎ		
17 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		マンナウエファー	マンナウエファー			
	昼食	ごはん	米			
		肉団子の五目煮	かたくり粉、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	濃口しょうゆ、みりん、塩
		グリーンアスパラの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	アスパラガス	濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	牛乳		牛乳			
	★かるかん	上新粉、ながいも、てんさい糖、甘納豆			ベーキングパウダー	
18 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこめぼん棒	おこめぼん棒			
	昼食	チャーハン	米、コーン油	焼き豚	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	濃口しょうゆ、塩
		スープ		絹ごし豆腐、かまぼこ	ほうれん草	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	うすあげ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩	
20 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		野菜ハイハイ	野菜ハイハイ			
	昼食	ハヤシライス	米、コーン油	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ハヤシベース(丸ガツアリ)
		菜果サラダ	てんさい糖		キャベツ、みかん、きゅうり	酢、塩
午後おやつ	牛乳		牛乳			
21 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん	米			
		とり肉のからあげ	かたくり粉、コーン油、てんさい糖	とり肉		濃口しょうゆ、みりん、塩
		ブロッコリーとツナの和え物	てんさい糖	ツナ	ブロッコリー、コーン	濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	すまし汁		花ふ、削り節	えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩	
	牛乳		牛乳			
22 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ビスコ	ビスコ			
	昼食	きざみきつねうどん	てんさい糖、うどん	うすあげ、かまぼこ、削り節	青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩
		キャベツとたけのこの味噌炒め	てんさい糖、コーン油	ふた肉、みそ	キャベツ、たけのこ、赤パプリカ	みりん
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		
23 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		棒チーズ		棒チーズ		
	昼食	ひじきのそぼろごはん	米、てんさい糖、コーン油	豚ミンチ	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩
		じゃが芋のごま和え	じゃがいも、白ごま、てんさい糖		きゅうり	濃口しょうゆ、塩
		みそ汁		絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	たまねぎ、青ねぎ	
午後おやつ	牛乳		牛乳			
	清見オレンジ			清見オレンジ		
24 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		たべっ子ベイビー	たべっ子ベイビー			
	昼食	ごはん	米			
		鮭の塩焼き		さけ		
		キャベツとハムの和え物	てんさい糖	ハム	キャベツ	濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	すまし汁		かまぼこ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩	
	牛乳		牛乳			
25 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アパマンのハビ-せんべい	アパマンのハビ-せんべい			
	昼食	ごはん	米			
		マーボー豆腐	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	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
		れんごんの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	れんごん	濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	牛乳		牛乳			
	★じゃが芋のおやき	じゃがいも、かたくり粉、白ごま		にんじん	トマトケチャップ、とんかつソース、塩	
27 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アパマンのハビ-スケツト	アパマンのハビ-スケツト			
	昼食	カレーライス	米、じゃがいも、コーン油	牛肉	たまねぎ、にんじん	カレーフレーク(丸ガツアリ)
		切り干し大根の甘酢和え	てんさい糖、白ごま		きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	酢、塩
午後おやつ	★ヨーグルト和え	てんさい糖	ヨーグルト	みかん、パイン		
28 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おさかなウインナー		おさかなウインナー		
	昼食	ごはん	米			
		とり肉の甘辛煮	てんさい糖	とり肉		濃口しょうゆ、酒、みりん
		拌三絲	はるさめ、てんさい糖、ごま油	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	若竹汁		削り節	たけのこ、青ねぎ、だし昆布、わかめ	淡口しょうゆ、塩	
	牛乳		牛乳			
30 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		★ココアむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳		ベーキングパウダー、ココア
	昼食	おこめぼん棒	おこめぼん棒			
		ごはん	米			
		かぼちゃのそぼろ煮	じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、コーン油	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	濃口しょうゆ、みりん、塩
午後おやつ	こまつ菜のごまみそ和え	てんさい糖、白ごま	みそ	こまつ菜	濃口しょうゆ	
午後おやつ	牛乳		牛乳			
	★マカロニあべ川	ツイストマカロニ、てんさい糖	きなこ		塩	