



# 令和8年度6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。

※中華めんとうどんは、そばと同一製造ラインで製造されています。

八尾市HPはこちら /  
バックナンバーもご覧になれます。

八尾市こども若者部こども施設運営課

日曜日	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月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アパマンバスケッ	アパマンバスケッ			
	昼食	ごはん	米			
		マーボーなす	かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油	豚ミンチ、みそ、削り節	なす、たまねぎ、にんじん、しょうが	濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	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	
	牛乳		牛乳			
2火	午前おやつ	★豆腐スコーン	小麦粉、バター、てんさい糖	絹ごし豆腐、牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
		マンナウエファー	マンナウエファー			
	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(アパマンバスケッ)
		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	牛乳		牛乳			
	★スナックコーンフレーク	コーンフレーク、マシュマロ、バター				
3水	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	ロールパン(卵なし)	ロールパン(卵なし)			
		ホークビーンズ	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、マギーフィオン、塩
午後おやつ	シューマイ		シューマイ			
	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	
4木	午前おやつ	★とうもろこしおにぎり	米		コーン、味付けのり	
		★じゃこ干ししいたけの佃煮	てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ	干ししいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒
	昼食	牛乳		牛乳		
		おこさませんべい	おこさませんべい			
午後おやつ	ごはん	米				
	煮魚	てんさい糖	さば	青ねぎ、しょうが	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩	
5金	午前おやつ	おくらのごま和え	白ごま、てんさい糖		キャベツ、オクラ	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		
		★ぶどうゼリー	クールゼリーの素		ぶどうジュース	
6土	午前おやつ	クッキー	クッキー			
		ビスコ	ビスコ			
	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
午後おやつ	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵なし)		ごぼう、コーン	塩	
	牛乳		牛乳			
8月	午前おやつ	パイ			パイ	
		豆乳ウエハース	豆乳ウエハース			
	昼食	アパマンのバビ-せんべい	アパマンのバビ-せんべい			
		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
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	
	すまし汁		ふ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩	
9火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		マンナビスケット	マンナビスケット			
	昼食	ごはん	米			
		肉豆腐	てんさい糖、コーン油	木綿豆腐、牛肉、削り節	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩
午後おやつ	れんこんの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	れんこん	濃口しょうゆ、塩	
	牛乳		牛乳			
10水	午前おやつ	★水ようかん	てんさい糖	こしあん	かんてん	
		星たべよ	星たべよ塩味			
	昼食	ココアプラス	ココアプラス			
		ごはん	米			
午後おやつ	とりの肉の甘辛煮	てんさい糖	とり肉		濃口しょうゆ、酒、みりん	
	搾三絲	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	
11木	午前おやつ	すまし汁		削り節	とうがん、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
		牛乳		牛乳		
	昼食	★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
		おさかなウインナー		おさかなウインナー		
午後おやつ	トマトみそラーメン	てんさい糖、中華めん、ごま油	ふた肉、みそ、赤みそ	キャベツ、トマト、にんじん、青ねぎ	とりがらスープ、トマトケチャップ	
	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	
12金	午前おやつ	★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
		牛乳		牛乳		
	昼食	カルルス	カルルス			
		ごはん	米			
午後おやつ	さわらの幽庵焼き		さわら	ゆず果汁	濃口しょうゆ、みりん、酒	
	夏野菜のきんぴら	コーン油、白ごま、てんさい糖	ふた肉、削り節	なす、ごぼう、ピーマン、にんじん、黄パプリカ	濃口しょうゆ、みりん、塩	
13土	午前おやつ	みそ汁		みそ、うすあげ、削り節、煮干し	たまねぎ、青ねぎ	
		牛乳		牛乳		
	昼食	★ジャム・マーガリンサンド	マーガリン、食パン		いちごジャム	
		ピピピチーズ		ピピピチーズ		
午後おやつ	ごはん	米				
	豆腐の五目煮	かたくり粉、てんさい糖、コーン油	木綿豆腐、ふた肉、削り節	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ	濃口しょうゆ、塩	
15月	午前おやつ	キャベツのゆかり和え			キャベツ、にんじん	ゆかり
		牛乳		牛乳		
	昼食	★わらびもち	わらび粉、てんさい糖	きなこ		塩
		野菜ハイハイ	野菜ハイハイ			
午後おやつ	中華風まぜごはん	米、てんさい糖、コーン油	ふた肉	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	濃口しょうゆ、塩	
	きゅうりもみ	てんさい糖		きゅうり、わかめ	酢、塩	
15月	午前おやつ	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
		牛乳		牛乳		
	昼食	源氏パイ	源氏パイ			
		はりんこ	はりんこ			
午後おやつ	牛乳		牛乳			
	おこめぼん棒	おこめぼん棒				
15月	昼食	トマト牛丼	米、てんさい糖、コーン油	牛肉、削り節	たまねぎ、トマト、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩
		おくらの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	キャベツ、オクラ	濃口しょうゆ、塩
15月	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		★お茶おしパン	小麦粉、てんさい糖、コーン油	こしあん	せん茶	ベーキングパウダー

日曜日	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
16 火	午前おやつ	牛乳 アパマンバスケッ	アパマンバスケッ	牛乳		
	昼食	ミートスパゲティ	スパゲティ、コーン油	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
		かぼちゃのチーズごま和え レタススープ	白ごま、てんさい糖	カッテージチーズ ベーコン	かぼちゃ、きゅうり レタス	濃口しょうゆ マギーブイオン、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	
17 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	ふりかけごはん	米	かつおふりかけ		
		夏野菜と鶏の煮物	てんさい糖、ごま油	とり肉、削り節	とうがん、なす、たまねぎ、黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン	濃口しょうゆ、酢
		キャベツとツナの和え物	てんさい糖	ツナ	キャベツ	濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	牛乳 メロン 五穀のビスケット		牛乳	メロン		
18 木	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			
		豚肉のりんごソース煮 ひじきの三杯酢	てんさい糖	ぶた肉、みそ	りんご、たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、ひじき	濃口しょうゆ、塩 酢、濃口しょうゆ
		厚揚げのうすくず汁	かたくり粉	厚揚げ、削り節	えのきたけ、にんじん、青ねぎ	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 ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
19 金	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			
		鮭の塩焼き		さけ		
		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
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	
20 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビ-せんべい	アパマンのバビ-せんべい	牛乳		
	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
		チンゲン菜とエリンギの中華和え	ごま油		チンゲン菜、エリンギ	濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	牛乳 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳			
22 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	ごはん	米			
		肉じゃが	じゃがいも、てんさい糖、コーン油	牛肉、削り節	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース	濃口しょうゆ、塩
		キャベツとピーマンのツナマヨ和え	マヨネーズ(卵なし)	ツナ	キャベツ、ピーマン	濃口しょうゆ
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 誕生会	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	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
		シューマイ		シューマイ		
		ブロッコリーのごま和え スープ	白ごま、てんさい糖	花ふ	ブロッコリー 青ねぎ、わかめ	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 ★にんじんマフィン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
24 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん	米			
		とり肉のてり焼き	てんさい糖	とり肉		濃口しょうゆ、みりん、酒
		ナムル	ごま油、白ごま		太もやし、にんじん、いんげん	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 すまし汁 型抜きチーズ すいか		ゆば、削り節 型抜きチーズ	えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
25 木	午前おやつ	牛乳 おさかなウインナー		牛乳		
	昼食	ごはん	米			
		うま煮	じゃがいも、てんさい糖、コーン油	厚揚げ、ぶた肉、ちくわ、削り節	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	濃口しょうゆ、みりん、塩
		あなごときゅうりの酢の物	てんさい糖	あなご蒲焼	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	
26 金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳		
	昼食	きざみきつねうどん	てんさい糖、うどん	棒チーズ	青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩
		にら炒め	コーン油	うすあげ、かまぼこ、削り節	たまねぎ、もやし、にんじん、にら	濃口しょうゆ、塩
		★焼きおにぎり	米	ぶた肉		濃口しょうゆ
午後おやつ	牛乳 ★伊煮	てんさい糖、白ごま	花かつお	だし昆布	濃口しょうゆ	
27 土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	牛乳		
	昼食	ケチャップライス	米、コーン油	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	トマトケチャップ、塩
		菜果サラダ	てんさい糖		キャベツ、みかん、きゅうり	酢、塩
		コンソメスープ			しめじ、コーン	マギーブイオン、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	削り節		濃口しょうゆ、みりん、塩	
29 月	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	米、かたくり粉	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	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
		れんこんの中華和え	ごま油		れんこん	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 火	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	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(ルルガツリ)
		甘酢和え	てんさい糖	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり	酢、塩
		とうもろこし			とうもろこし	塩
	午後おやつ	牛乳 ★ヨーグルト和え はりんこ	てんさい糖 はりんこ	ヨーグルト	みかん、パイン	