

# 🍌🍌🍌🍌🍌🍌 令和8年度7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。バックナンバーもご覧いただけます。  
 ※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。

八尾市子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	水	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	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	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
2	木	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	冷製パスタ	スパゲティ、てんさい糖、オリーブ油	焼き豚、削り節	にんじん、きゅうり、コーン、だし昆布	酢、濃口しょうゆ、塩	
			かぼちゃのチーズごま和え	白ごま、てんさい糖	カッテージチーズ	かぼちゃ、きゅうり	濃口しょうゆ	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
3	金	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	ごはん	米				
			かしのすきやき風煮	てんさい糖、コーン油	焼き豆腐、とり肉、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	濃口しょうゆ、みりん、塩	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
4	土	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		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	
			きゅうりもみ	てんさい糖		きゅうり、わかめ	酢、塩	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
6	月	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	ごはん	米				
			厚揚げの中華五目煮	かたくり粉、てんさい糖、ごま油	厚揚げ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、しょうが	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイスターソース、塩	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
7	火	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	ごはん	米				
			なすのごまみそ和え	てんさい糖、白ごま	みそ	なす、きゅうり	濃口しょうゆ、塩	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
8	水	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	ごはん	米				
			さわらの照り焼き	てんさい糖	さわら		濃口しょうゆ、みりん、酒	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
9	木	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	ごはん	米				
			夏野菜のカレーライス	米、じゃがいも、コーン油	牛肉	たまねぎ、なす、かぼちゃ、赤ハブチカ、グリーンピース	カレーフレーク (フルゲソリア)	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
10	金	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	ごはん	米				
			あなごずし	米、てんさい糖	あなご蒲焼、ちらしかまぼこ	きゅうり、にんじん、だし昆布、きざみのり	酢、塩	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
11	土	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	ごはん	米				
			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	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
13	月	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	ごはん	米				
			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	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
14	火	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		昼食	ごはん	米				
			冷やし中華	てんさい糖、中華めん、ごま油	焼き豚、削り節	にんじん、きゅうり、だし昆布	酢、濃口しょうゆ、塩	
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
15	水	午前おやつ	牛乳		牛乳			
		午後おやつ	牛乳		牛乳			
		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	牛乳		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 木 誕生会	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	たべっ子バイビー	たべっ子バイビー			
		ナンカレー	コーン油、ナン	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	カレーフレーク (PLMがソラー)
		マセドアンサラダ	じゃがいも、コーン油、てんさい糖	ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり	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		
17 金 終業式	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	★アップルココアブラウニー	米粉、てんさい糖、コーン油		りんご	ココア、ベーキングパウダー
		カルルス	カルルス			
		ごはん	米			
午後おやつ	豚肉のりんごソース煮		ぶた肉、みそ	りんご、たまねぎ、しょうが	濃口しょうゆ、塩	
18 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ひじきの三杯酢	てんさい糖		きゅうり、にんじん、ひじき	酢、濃口しょうゆ
		厚揚げのうすくず汁	かたくり粉	厚あげ、削り節	えのきたけ、にんじん、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩
		牛乳		牛乳		
午後おやつ	★えだまめ			えだまめ	塩	
21 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マリー	マリー			
		野菜ハイハイ	野菜ハイハイ			
		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
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	
22 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	★マカロニあべ川	ツイストマカロニ、てんさい糖	きなこ		塩
		スーパ		かまぼこ	青ねぎ、わかめ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
		牛乳		牛乳		
午後おやつ	★マカロニあべ川	ツイストマカロニ、てんさい糖	きなこ		塩	
23 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	棒チーズ		棒チーズ		
		とうもろこしごはん	米		コーン	塩
		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	キャベツのゆかり和え			キャベツ、にんじん	ゆかり	
24 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	★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			
		ラムネ	ラムネ			
		ごはん	米			
午後おやつ	★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				
25 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ラムネ	ラムネ			
		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	みそ汁		絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	しめじ、青ねぎ		
26 日	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	メロン			メロン	
		豆乳ウエハース	豆乳ウエハース			
		おさかなウインナー		おさかなウインナー		
午後おやつ	おさかなウインナー		おさかなウインナー			
27 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	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
		花かつお和え	てんさい糖	花かつお	キャベツ、チンゲン菜	濃口しょうゆ、塩
		牛乳		牛乳		
午後おやつ	★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油			塩	
28 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	アパマンのバビ-せんべい	アパマンのバビ-せんべい			
		ごはん	米			
		鮭のみりん焼き	白ごま	さけ		みりん、濃口しょうゆ、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	
29 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	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
		★ぶどうゼリー	クールゼリーの素		ぶどうジュース	
		ココアクッキー	ココアクッキー			
午後おやつ	★ぶどうゼリー	クールゼリーの素		ぶどうジュース		
30 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	おこめぼん棒	おこめぼん棒			
		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
		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
午後おやつ	コンソメスープ			しめじ、コーン	マジックピジョン、塩	
31 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	たべっ子どうぶつ	たべっ子どうぶつバター味			
		おさつどき	おさつどき			
		ごはん	米			
午後おやつ	おさつどき	おさつどき				
16 木 誕生会	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	コーンフロスティ	コーンフロスティ			
		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 (PLMがソラー)
		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
午後おやつ	牛乳		牛乳			
28 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パイン			パイン	
		五穀のビスケット	五穀のビスケット			
		おこさませんべい	おこさませんべい			
午後おやつ	おこさませんべい	おこさませんべい				
29 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	五目うどん	てんさい糖、うどん	とり肉、かまぼこ、うすあげ、削り節	にんじん、チンゲン菜、だし昆布、わかめ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩
		なすと豚しゃぶの和え物	ごま油、てんさい糖、白ごま	ぶた肉	なす、オクラ	濃口しょうゆ
		★焼きおにぎり	米			濃口しょうゆ
午後おやつ	★佃煮	てんさい糖、白ごま	花かつお	だし昆布	濃口しょうゆ	
30 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビスコ	ビスコ			
		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、干しいたけ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、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
午後おやつ	牛乳		牛乳			
31 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	★スティックパイ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉			
		ぼんち揚げ	ぼんち揚げ			
		マンナウエファー	マンナウエファー			
午後おやつ	マンナウエファー	マンナウエファー				
17 金 終業式	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	米			
		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
		ひじきと大豆の炒り煮	てんさい糖、コーン油	うすあげ、大豆、削り節	にんじん、ひじき	濃口しょうゆ、塩
午後おやつ	みそ汁		みそ、ふ、削り節、煮干し	たまねぎ、青ねぎ		
21 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	★とうもろこし			とうもろこし	塩
		ばりんこ	ばりんこ			
		牛乳		牛乳		
午後おやつ	牛乳		牛乳			
22 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	アパマンのバビ-せんべい	アパマンのバビ-せんべい			
		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	すまし汁		ゆば、削り節	青ねぎ、だし昆布、わかめ	淡口しょうゆ、塩	
23 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	牛乳		牛乳		
		★焼きコロッケ	じゃがいも、コーン油、パン粉	豚ミンチ	たまねぎ	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
		牛乳		牛乳		