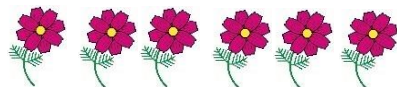




令和8年度9月食事だより



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	
			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	その他
1 火 始 業 式	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	カレーライス	じゃがいも、米、コーン油	牛肉	たまねぎ、にんじん	カレーフレーク（マルガ ソラー）
		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		
		★大豆ナゲット	マヨネーズ（卵なし）、パン粉、かたくり粉	とりミンチ、木綿豆腐、大豆		トマトケチャップ、塩
2 水	午前おやつ	コアカアプラス		コアカアプラス		
	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
		手作りさつまあげ	かたくり粉、コーン油、てんさい糖	すり身	たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、グリーンピース	塩
	午後おやつ	★焼きおにぎり	米			濃口しょうゆ
		★佃煮	てんさい糖、白ごま	花かつお	だし昆布	濃口しょうゆ
3 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		たべっ子ベイベー	たべっ子ベイベー			
	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
		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
		みそ汁		みそ、ふ、削り節、煮干し	たまねぎ、青ねぎ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	★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		
4 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		コーンフロスティ	コーンフロスティ			
	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、ピーマン、にんじん	濃口しょうゆ、塩
		すまし汁		絹ごし豆腐、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	★みかんゼリー	クールゼリーの素		みかん		
	クッキー	クッキー				
5 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		野菜ハイハイン	野菜ハイハイン			
	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		牛乳		
	たべっ子どうぶつ	たべっ子どうぶつバター味				
		ラムネ	ラムネ			
7 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		まるいチーズ		まるいチーズ		
	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、干ししいたけ	濃口しょうゆ、みりん、塩
		ちりめん和え	てんさい糖	ちりめんじゃこ	キャベツ、チンゲン菜	濃口しょうゆ、塩
		すまし汁		かまぼこ、削り節	青ねぎ、だし昆布、わかめ	淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	★豆乳わらびもち	わらび粉、てんさい糖	豆乳、きなこ		塩	
8 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこめぼん棒	おこめぼん棒			
	昼食	ごはん	米			
		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
		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	えのきだけ、にんじん、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩	
午後おやつ	コアカアプラス		コアカアプラス			
		★さつま芋スティック	さつまいも、コーン油		塩	
9 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アパ°ソマリ°スケット	アパ°ソマリ°スケット			
	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
		秋なすときゅうりの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	なす、きゅうり	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	なし			なし		
		星たべよ	星たべよ塩味			
10 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		カルルス	カルルス			
	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	カッタージチーズ	かぼちゃ、きゅうり	濃口しょうゆ
	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	
	★佃煮	てんさい糖、白ごま	花かつお	だし昆布	濃口しょうゆ	
11 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
		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		牛乳		
	★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				
12 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アパ°ソマリ°のバビ°せんべい	アパ°ソマリ°のバビ°せんべい			
	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
		ブロッコリーのドレッシング和え	コーン油、てんさい糖	ハム	ブロッコリー	酢、塩
	コンソメスープ			しめじ、コーン	マギーブイヨン、塩	
午後おやつ	牛乳		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	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
14 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ビスコ	ビスコ			
	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（プルガ ソフリー）
		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		牛乳		
	★水ようかん	てんさい糖	こしあん	かんてん		
		ぱりんこ	ぱりんこ			
15 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		コーンフロスティ	コーンフロスティ			
	昼食	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
		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	じゃがいも	みそ、削り節、煮干し	たまねぎ、青ねぎ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	★こまじゃこむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター、コーン油、ごま油、白ごま	牛乳、ちりめんじゃこ、花かつお	こまつ菜	ベーキングパウダー、濃口しょうゆ、みりん	
16 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		たべっ子ベイベー	たべっ子ベイベー			
	昼食	中華そば	中華めん	ぶた肉、なると	はくさい、たまねぎ、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
		チャンプルー	コーン油	木綿豆腐、花かつお	太もやし、にら、にんじん	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	★さつま芋おはぎ	もち米、米、さつまいも、てんさい糖	きなこ		塩	
17 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこさませんべい	おこさませんべい			
	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
		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
	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		
	ココアクッキー	ココアクッキー				
18 金	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			
		うま煮	じゃがいも、てんさい糖、コーン油	厚あげ、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
		キャベツのゆかり和え			キャベツ、にんじん	ゆかり
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	りんご			りんご		
	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース				
19 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		野菜ハイハイン	野菜ハイハイン			
	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
		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
		ワンタンスープ		肉入りワンタン	えのきだけ、青ねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		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	
24 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アッパ ソマリ スケット	アッパ ソマリ スケット			
	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、干ししいたけ	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		いんげん	濃口しょうゆ、塩
		スープ		絹ごし豆腐	わかめ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、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				
	ラムネ	ラムネ				
25 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		棒チーズ		棒チーズ		
	昼食	ごはん	米			
		てり焼きハンバーグ	パン粉、てんさい糖、かたくり粉	合挽ミンチ	たまねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩
		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
	すまし汁		ちらしかまぼこ、削り節	えのきだけ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩	
午後おやつ	牛乳		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	
26 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこめぼん棒	おこめぼん棒			
	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
		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
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	源氏パイ	源氏パイ				
	おさつどきっ	おさつどきっ				
28 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ビスコ	ビスコ			
	昼食	ビビンバ	米、てんさい糖、ごま油、白ごま	豚ミンチ、赤みそ	太もやし、ほうれん草、にんじん、コーン、だし昆布、しょうが	濃口しょうゆ
		わかめスープ		かまぼこ	しいたけ、にんじん、青ねぎ、わかめ	とりがらスープ、淡口しょうゆ、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	
29 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			
		鮭の塩焼き		さけ		
		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
		なめこ汁		みそ、削り節、煮干し	たまねぎ、なめこ、青ねぎ	
午後おやつ	牛乳		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（プルガ ソフリー）、塩	
30 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アッパ ソマリ のパティ-せんべい	アッパ ソマリ のパティ-せんべい			
	昼食	ゆかりごはん	米			ゆかり
		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
		ブロッコリーのごま和え	白ごま、てんさい糖		ブロッコリー	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	りんご			りんご		
	五穀のビスケット	五穀のビスケット				