



令和8年度10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	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 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			
		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	えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
2 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		★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
	昼食	おさかなウインナー		おさかなウインナー		
		ごはん	米			
		うま煮	てんさい糖、コーン油	厚あげ、ふた肉、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	濃口しょうゆ、みりん、塩
		花かつお和え	てんさい糖	花かつお	はくさい、ほうれん草	濃口しょうゆ、塩
3 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		野菜ハイハイ	野菜ハイハイ			
	昼食	ケチャップライス	米、コーン油	ふた肉	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
		コンソメスープ			しめじ、コーン	マギーブイオン、塩
		★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
5 月	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	和風スパゲティ	スパゲティ、コーン油	ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン	マギーブイオン、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	カッターチーズ	かぼちゃ、きゅうり	濃口しょうゆ
		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
		★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
6 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		カルルス	カルルス			
	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（ｱﾙｶﾞ ﾎﾌﾘｰ）
		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
		牛乳		牛乳		
		★にんじんとりんごのゼリークッキー	クールゼリーの素 クッキー		りんごジュース、にんじんジュース	
7 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこめぼん棒	おこめぼん棒			
	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、マギーブイオン、塩
		シューマイ		シューマイ		
		はくさいとハムのサラダ	マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	ハム	はくさい、りんご、レモン果汁	
8 木	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			
		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
		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、えのきたけ、青ねぎ	
9 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		★芋ようかん	さつまいも、てんさい糖		かんてん	塩
	昼食	星たべよ	星たべよ塩味			
		コアカアプラス	米	コアカアプラス		
		ごはん				
		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
10 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アパマンのﾊﾞﾋﾞｰせんべい	アパマンのﾊﾞﾋﾞｰせんべい			
	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
		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		
13 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		まるいチーズ		まるいチーズ		
	昼食	カレーうどん	うどん	牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布	カレーフレーク（ｱﾙｶﾞ ﾎﾌﾘｰ）
		かぼちゃのごまマヨネーズ	マヨネーズ（卵なし）、白ごま、てんさい糖		かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん	濃口しょうゆ
		★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
14 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ビスコ	ビスコ			
	昼食	さつま芋ごはん	米、さつまいも、黒ごま			塩
		れんこんと豆腐のひろうす	かたくり粉、白ごま、コーン油	木綿豆腐、とりミンチ	れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが	濃口しょうゆ、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
		なめこ汁		みそ、削り節、煮干し	たまねぎ、なめこ、青ねぎ	
15 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		りんご			りんご	
	昼食	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース			
		牛乳		牛乳		
		おこさませんべい	おこさませんべい			
		ごはん	米			
16 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		ふ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
16 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		★お好み焼き	ながいも、小麦粉、マヨネーズ（卵なし）	豚ミンチ、木綿豆腐、削り節	キャベツ、青のり	とんかつソース、ベーキングパウダー、塩

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	
17土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	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、干ししいたけ	濃口しょうゆ、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
	午後おやつ	牛乳 ★ふかし芋		牛乳	青ねぎ、わかめ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
19月	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾋﾞ`ｽｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾋﾞ`ｽｸｯﾄ	牛乳		
	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	牛乳 ★ぶどうゼリー ココアクッキー	てんさい糖 クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	はくさい、ほうれん草 ぶどうジュース	濃口しょうゆ、塩
20火	午前おやつ	牛乳 カルルス		牛乳		
	昼食	ビビンバ	カルルス 米、てんさい糖、ごま油、白ごま			
		ワンタンスープ		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
	午後おやつ	牛乳 ★ポテトフライ	ココアアプラス じゃがいも、コーン油	肉入りワンタン ココアアプラス	えのきたけ、青ねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
21水	午前おやつ	牛乳 マンナウエファー		牛乳		
	昼食	炊き込みごはん	マンナウエファー 米、てんさい糖			
		柿なます		とり肉、うすあげ	にんじん、こんにゃく、グリーンピース、だし昆布、干ししいたけ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★カレー肉まん	みそ汁 じゃがいも、白ごま 小麦粉、てんさい糖、バター、かたくり粉、コーン油	ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し 牛乳、豚ミンチ	だいこん、柿 たまねぎ、青ねぎ たまねぎ、にんじん	酢、塩 トマトケチャップ、ベーキングパウダー、カレー粉、塩
22木	午前おやつ	牛乳 おさかなウィンナー		牛乳 おさかなウィンナー		
	昼食	みそラーメン	中華めん、ごま油	ぶた肉、みそ、赤みそ	はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、青ねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ
		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 ★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
23金	午前おやつ	牛乳 たべっ子バイビー		牛乳		
	昼食	ごはん	たべっ子バイビー 米			
		鮭の塩焼き		さけ		
	午後おやつ	牛乳 りんご 五穀のビスケット	五目大豆 すまし汁 りんご 五穀のビスケット	とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 ふ、削り節 牛乳	こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 しめじ、青ねぎ、だし昆布 りんご	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
24土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒		牛乳		
	昼食	チャーハン	おこめほん棒 米、コーン油			
		チンゲン菜とエリンギの中華和え	ごま油	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 源氏パイ おさつどきっ	源氏パイ おさつどきっ	絹ごし豆腐	チンゲン菜、エリンギ たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
26月	午前おやつ	牛乳 おこさませんべい		牛乳		
	昼食	ハヤシライス	おこさませんべい 米、コーン油			
		菜果サラダ	てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ハヤシベース（ｱﾙｶﾞ`ｿﾌﾘｰ）
	午後おやつ	牛乳 ★スナックコーンフレーク ラムネ	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	みそ、削り節、煮干し 牛乳	キャベツ、みかん、きゅうり	酢、塩
27火	午前おやつ	牛乳 ココアアプラス		ココアアプラス		
	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 ★大学芋	白和え みそ汁 さつまいも、てんさい糖、ざらめ、コーン油、黒ごま	木綿豆腐、白みそ みそ、削り節、煮干し 牛乳	ほうれん草、こんにゃく、にんじん たまねぎ、青ねぎ、わかめ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩
28水 誕生会	午前おやつ	牛乳 ビスコ		牛乳		
	昼食	ナンカレー	ビスコ コーン油、ナン	豚ミンチ		
		マセドアンサラダ	じゃがいも、コーン油、てんさい糖	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり	カレーフレーク（ｱﾙｶﾞ`ｿﾌﾘｰ） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツケーキ	りんご 米粉、てんさい糖、コーン油		りんご 黄桃、パイナップル	ベーキングパウダー
29木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳		
	昼食	ごはん	棒チーズ 米	棒チーズ		
		かしわのすきやき風煮	てんさい糖、コーン油	焼き豆腐、とり肉、ふ、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 柿 ばりんこ	ブロッコリーの花かつお和え ばりんこ	花かつお 牛乳	ブロッコリー 柿	濃口しょうゆ、塩
30金	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾋﾞ`ｽｸｯﾄ		牛乳		
	昼食	ひじきのそぼろごはん	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾋﾞ`ｽｸｯﾄ 米、てんさい糖、コーン油			
		切り干し大根の甘酢和え	てんさい糖、白ごま	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	牛乳 ★パンブキンパイ	すまし汁 パイシート、小麦粉、てんさい糖	ゆば、削り節 牛乳、生クリーム	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	酢、塩 淡口しょうゆ、塩
31土	午前おやつ	牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾋﾞ`ｽｸｯﾄ		牛乳		
	昼食	中華どんぶり	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾏﾋﾞ`ｽｸｯﾄ 米、かたくり粉			
		れんごんの中華和え	ごま油	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
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニあべ川	マカロニ ツイストマカロニ、てんさい糖	牛乳	れんごん	濃口しょうゆ、塩