



令和8年度11月食事だより



＼八尾市HPはこちら／
バックナンバーもご覧になれます。

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	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
2月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		カルルス	カルルス			
	昼食	ごはん	米			
		煮込みおでん	てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、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
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		★いちごむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
4水	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	イタリアンスパゲティ	スパゲティ、コーン油	ウインナー	たまねぎ、にんじん、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
		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	★みそ焼きおにぎり	米、てんさい糖、白ごま	みそ		みりん
		★じゃこと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
5木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		たべっ子バイビー	たべっ子バイビー			
	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	えのきたけ、にんじん、青ねぎ	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	
		豆乳ウエハース	豆乳ウエハース			
6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
		ほうれん草とコーンのナムル	ごま油、白ごま		ほうれん草、にんじん、コーン	濃口しょうゆ、塩
		みそ汁		みそ、うすあげ、削り節、煮干し	だいこん、青ねぎ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		柿			柿	
		クッキー	クッキー			
7土	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	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
		キャベツのゆかり和え			キャベツ、にんじん	ゆかり
		スープ			たまねぎ、青ねぎ、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		
		★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
9月	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	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
		にら炒め	コーン油	ぶた肉	たまねぎ、もやし、にんじん、にら	濃口しょうゆ、塩
		★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
	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
10火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		まるいチーズ		まるいチーズ		
	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		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		
		りんご			りんご	
		たべっ子どうぶつ	たべっ子どうぶつバター味			
11水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ビスコ	ビスコ			
	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
		みそ汁		みそ、ふ、削り節、煮干し	たまねぎ、青ねぎ	
	午後おやつ	コアコアプラス		コアコアプラス		
		★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油			塩
12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	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（7thflg ソーシ-）
		かぶの甘酢漬け	てんさい糖		かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布	酢、塩
	午後おやつ	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
13金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこめぼん棒	おこめぼん棒			
	昼食	ふりかけごはん	米	かつおふりかけ		
		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		
		★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（7thflg ソーシ-）、塩
14土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アパ'ソマ'の'ビ'-せんべい	アパ'ソマ'の'ビ'-せんべい			
	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
		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		牛乳		
		マリー	マリー			
		ラムネ	ラムネ			

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	
16月	午前おやつ	牛乳 ｱﾊﾊﾞ ｼｻﾞﾋﾞ ｽｸｯﾄ	牛乳				
	昼食	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	
		ちりめん和え	てんさい糖	ちりめんじゃこ	はくさい、ほうれん草	濃口しょうゆ、塩	
	午後おやつ	牛乳 ★スティックパイ	牛乳				
		ぼんち揚げ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ぼんち揚げ				
17火		午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイン	牛乳			
	昼食	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	
		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	
		すまし汁		削り節	しめじ、こまつ菜、にんじん、だし昆布	淡口しょうゆ、塩	
	午後おやつ	牛乳 柿 ココアクッキー	牛乳		柿		
		ココアクッキー	ココアクッキー				
		18水	午前おやつ	コアコアプラス	コアコアプラス		
	昼食		ロールパン（卵なし）	ロールパン(卵なし)			
クリームシチュー			じゃがいも、コーン油	とり肉	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	シチューフレーク(ｱﾙﾌﾞ ｼｻﾞﾋﾞ)、塩	
シューマイ				シューマイ			
花野菜サラダ			コーン油、てんさい糖		カリフラワー、ブロッコリー	酢、塩	
午後おやつ	牛乳 ★かるかん		牛乳			ベーキングパウダー	
19木	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイビー	牛乳				
	昼食	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、ぶた肉、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	
		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	牛乳 ★スナックコーンフレーク ラムネ	牛乳				
		コーンフレーク、マシュマロ、バター ラムネ					
20金	午前おやつ	牛乳 カルルス	牛乳				
	昼食	大豆キーマカレー	米、コーン油	とりミンチ、大豆、削り節	たまねぎ、にんじん	カレーフレーク（ｱﾙﾌﾞ ｼｻﾞﾋﾞ）、塩	
		菜果サラダ	てんさい糖		キャベツ、りんご、みかん、きゅうり	酢、塩	
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	牛乳				
		さつまいも、てんさい糖、ざらめ、コーン油、黒ごま					
21土	午前おやつ	牛乳 おこさませんべい	牛乳				
	昼食	中華どんぶり	おこさませんべい				
		れんこんの中華和え	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	
		午後おやつ	牛乳 ★マカロニあべ川	牛乳			濃口しょうゆ、塩
			ツイストマカロニ、てんさい糖	きなこ		塩	
24火	午前おやつ	牛乳 おさかなウインナー	牛乳				
	昼食	肉ごはん		おさかなウインナー			
		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	
		ブロッコリーの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	ブロッコリー	濃口しょうゆ、塩	
	なめこ汁		絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	なめこ、青ねぎ			
	午後おやつ	牛乳 ★お茶むしパン	牛乳				
		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		
25水	午前おやつ	コアコアプラス	コアコアプラス				
	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	
		柿なます	てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ	だいこん、柿	酢、塩	
		すまし汁		ゆば、削り節	えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩	
	午後おやつ	牛乳 ★スイートポテト	牛乳				
		さつまいも、てんさい糖、バター	生クリーム				
26木 誕生会	午前おやつ	牛乳 ｱﾊﾊﾞ ｼｻﾞﾋﾞ のﾊﾞﾋﾞｰ ｾﾝﾍﾞｲ	牛乳				
	昼食	ごはん	ｱﾊﾊﾞ ｼｻﾞﾋﾞ のﾊﾞﾋﾞｰ ｾﾝﾍﾞｲ				
		ハンバーグ	米				
		マカロニサラダ	パン粉	合挽ミンチ	たまねぎ	トマトケチャップ、とんかつソース、酒、塩	
		パンプキンポタージュ	ツイストマカロニ、マヨネーズ（卵なし）		にんじん、きゅうり、コーン	塩	
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツサンド	牛乳				
		食パン	ホイップクリーム	かぼちゃ	シチューフレーク(ｱﾙﾌﾞ ｼｻﾞﾋﾞ)、塩		
27金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ	牛乳				
	昼食	中華そば	棒チーズ				
		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	★ひじきおにぎり	米、白ごま、ごま油	花かつお	味付けのり、ひじき	濃口しょうゆ、塩		
28土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	牛乳				
	昼食	ケチャップライス	牛乳				
		ケチャップライス	おこめほん棒				
		フレンチサラダ	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	
		コンソメスープ	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	牛乳 源氏パイ おさつどきっ	牛乳		しめじ、コーン	マギーブイヨン、塩	
		源氏パイ おさつどきっ					
30月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	牛乳				
	昼食	カレーライス	牛乳				
		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（ｱﾙﾌﾞ ｼｻﾞﾋﾞ）	
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんとりんごのゼリー 星たべよ	牛乳		きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	酢、塩	
			牛乳				
		クールゼリーの素		りんごジュース、にんじんジュース			
		星たべよ塩味					