



# 令和3年度4月食事だより



八尾市こども若者部こども施設運営課

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。

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 木 入園式	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイベー	たべっ子ベイベー	牛乳		
	昼食	ごはん 豚肉のりんごソース煮 ひじきの三杯酢 厚揚げのうすくず汁	米 てんさい糖 かたくり粉	ぶた肉、みそ 厚あげ、削り節	りんご、たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、ひじき えのきだけ、にんじん、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ぼんち揚げ 源氏パイ	ぼんち揚げ 源氏パイ	牛乳		
2 金	午前おやつ	牛乳 アパマンのハビ-せんべい	アパマンのハビ-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 肉団子の五目煮 グリーンアスパラのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖 白ごま、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、干しいたけ、しょうが アスパラガス	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋スティック	さつま芋、コーン油	牛乳		塩
3 土	午前おやつ	牛乳 お子様せんべい	お子様せんべい	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん スープ	米、てんさい糖、コーン油	ぶた肉 絹ごし豆腐、かまぼこ	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいたけ ほうれん草	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 ソフトせんべい おさつどきっ	ソフトせんべい おさつどきっ	牛乳		
5 月	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	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとツナの和え物	米 じゃがいも、かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ、削り節 ツナ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かるかん	上新粉、ながいも、てんさい糖、甘納豆	牛乳		ベーキングパウダー
6 火	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	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖	さわら うすあげ、削り節 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	にんじん、こんにゃく、切り干しだいこん、いんげん たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ぶどうゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	ぶどうジュース	
7 水	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	炊き込みごはん おひたし すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	とり肉、うすあげ かまぼこ、ふ、削り節	にんじん、こんにゃく、グリーンピース、だし昆布、干しいたけ はくさい、ほうれん草 青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	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)、パン粉、コーン油	ベーコン	たまねぎ	
8 木 始業式	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	カレーライス 甘酢和え	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖	牛肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	カレーフレーク(アパマン)、塩 酢、塩
	午後おやつ	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
9 金	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 ブロッコリーの花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節 花かつお	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ ブロッコリー	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 清見オレンジ 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	清見オレンジ	
10 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのハビ-せんべい	アパマンのハビ-せんべい	牛乳		
	昼食	チャーハン ワンタンスープ	米、コーン油	焼き豚 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース えのきだけ、青ねぎ	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 ★ふかし芋	さつま芋	牛乳		
12 月	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが れんこんのごま和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	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 れんこん	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★手作りむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
13 火	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイベー	たべっ子ベイベー	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉の甘辛煮 拌三絲 若竹汁	米 てんさい糖 はるさめ、てんさい糖、ごま油	とり肉 ハム 削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん たけのこ、青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、酒、みりん 酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 清見オレンジ 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	牛乳	清見オレンジ	



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	
14 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 さわらの幽庵焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら うすあげ、大豆、削り節 みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 にんじん、ひじき たまねぎ、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きそば	中華めん、コーン油	牛乳 ぶた肉、花かつお	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青のり	とんかつソース、塩
15 木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ふりかけごはん うま煮 こまつ菜のごまみそ和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	かつおぶしかけ 厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節 みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん こまつ菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャム・マーガリンサンド	マーガリン、食パン	牛乳	いちごジャム	
16 金	午前おやつ	牛乳 お子様せんべい	お子様せんべい	牛乳		
	昼食	きざみきつねうどん にら炒め	てんさい糖、うどん コーン油	うすあげ、かまぼこ、削り節 ぶた肉	青ねぎ、だし昆布 たまねぎ、もやし、にんじん、にら	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★わかめおにぎり ★佃煮	米、ごま油、白ごま てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ 花かつお	味付けのり、わかめ だし昆布	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
17 土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	牛乳		
	昼食	チキンライス コンソメスープ	米、コーン油 じゃがいも	とり肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、キャベツ、コーン	トマトケチャップ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
19 月	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	ハヤシライス 切り干し大根の甘酢和え	米、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	ハヤシベース（アサヒ） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ヨーグルト和え ★星たべよ	てんさい糖 星たべよ塩味	ヨーグルト	みかん、パイ	塩
20 火	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん とり肉のてり焼き ほうれん草とコーンのナムル なめこ汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	ほうれん草、にんじん、コーン なめこ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 清見オレンジ 五穀のビスケット		牛乳	清見オレンジ	
21 水	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	チャンボンメン ジャーマンポテト	かたくり粉、中華めん じゃがいも、コーン油	ぶた肉、いか ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、青ねぎ たまねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
22 木 誕生会	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	たけのこずし ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	ちらしかまぼこ、ちりめんじゃこ、高野豆腐、削り節 ツナ 花ふ、削り節	たけのこ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ、だし昆布 ブロッコリー、コーン えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★カップチーズケーキ	小麦粉、てんさい糖	牛乳 クリームチーズ、生クリーム	レモン果汁	ベーキングパウダー
23 金	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	ごはん マーボー豆腐 グリーンアスパラのドレッシング和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 コーン油、てんさい糖	木綿豆腐、豚ミンチ、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ アスパラガス	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 酢、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	
24 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのハビ-せんべい	アパマンのハビ-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 煮込みおでん れんこんの花かつお和え	米 じゃがいも、てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節 花かつお	こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 れんこん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にゅうめん	そうめん	かまぼこ、うすあげ、削り節	青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩
26 月	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	ひじきのそぼろごはん 白和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	豚ミンチ 木綿豆腐、白みそ ゆば、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 ほうれん草、こんにゃく、にんじん しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★スナックコーンフレーク ほんち揚げ	コーンフレーク、マシュマロ、バター ほんち揚げ	牛乳		
27 火	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	牛乳		
	昼食	わかめうどん キャベツとたけのこの味噌炒め	てんさい糖、うどん てんさい糖、コーン油	かまぼこ、うすあげ、削り節 ぶた肉、みそ	青ねぎ、だし昆布、わかめ キャベツ、たけのこ、赤パプリカ	濃口しょうゆ、みりん、塩 みりん
	午後おやつ	牛乳 ★焼きおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお	だし昆布	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
28 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 鮭の塩焼き 五目大豆 みそ汁	米 てんさい糖 じゃがいも	さけ とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 みそ、削り節、煮干し	こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 清見オレンジ 豆乳ウエハース		牛乳	清見オレンジ	
30 金 こどもの集日の	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ケチャップライス 菜果サラダ コンソメスープ	米、コーン油 てんさい糖	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、みかん、きゅうり たまねぎ、コーン	トマトケチャップ、塩 酢、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★こいのぼりパイ ラムネ	パイシート、小麦粉 ラムネ	牛乳	いちごジャム	

