



令和3年度6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。

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 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 火	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん さわらの照り焼き 夏野菜のきんぴら すまし汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら ぶた肉、削り節 削り節	なす、ごぼう、ピーマン、にんじん、黄ピーマン とうがん、しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、塩
2 水	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
	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	ロールパン(卵なし) ポークビーンズ 焼きシューマイ 菜果サラダ	ロールパン(卵なし(3-5才)60g、ロールパン(卵なし(0-2才)40g) てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉、大豆 シューマイ	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、みかん、きゅうり	トマトケチャップ、マギーブイヨン、塩 酢、塩
午後おやつ	★とうもろこしおにぎり	米		コーン、味付けのり		
3 木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	カレーライス 甘酢和え そらまめの塩ゆで	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 そらまめ	カレーフレーク(アレルフリー)、塩 酢、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 甘夏 星たべよ		牛乳	甘夏	
4 金	午前おやつ	牛乳 おさかなウインナー		牛乳 おさかなウインナー		
	昼食	ごはん 筑前煮 スナッフえんどうの花かつお和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節 花かつお	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ スナッフえんどう	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	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
5 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	ひじきのそぼろごはん きゅうりもみ みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 きゅうり、わかめ えのきだけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニあべ川	ツイストマカロニ、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
7 月	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	ごはん 豆腐の五目煮 キャベツとツナの和え物	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 ツナ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きコロッケ	じゃがいも、パン粉、コーン油	豚ミンチ	たまねぎ	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
8 火	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	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	★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
9 水	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん 煮魚 おくらのごま和え みそ汁	米 てんさい糖 白ごま、てんさい糖	さば(1-5才)、たら(0才)	青ねぎ、しょうが キャベツ、オクラ たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 メロン 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	牛乳	メロン	
10 木	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉の甘辛煮 拌三絲 すまし汁	米 てんさい糖 はるさめ、てんさい糖、ごま油	とり肉 ハム ゆば、削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん えのきだけ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、酒、みりん 酢、濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう マリー	てんさい糖、白ごま、かたくり粉、コーン油 マリー	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
11 金	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	炊き込みごはん なすときゅうりの花かつお和え みそ汁	米、てんさい糖 てんさい糖	とり肉、うすあげ 花かつお みそ、ふ、削り節、煮干し	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 なす、きゅうり 青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★あんあんパン	マーガリン、ロールパン(卵なし(0-2才)40g)	牛乳 こしあん		
12 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 肉じゃが 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	牛肉、削り節 みそ	たまねぎ、系こんにゃく、にんじん、グリーンピース こまつ菜	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★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
14 月	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベビー	たべっ子ベビー	牛乳		
	昼食	ごはん うま煮 キャベツとハムの和え物	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節 ハム	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん 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 ★豆腐スコーン	小麦粉、バター、てんさい糖	牛乳 絹ごし豆腐、牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
15 火	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ハヤシライス 切り干し大根の甘酢和え とうもろこし	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 とうもろこし	ハヤシベース(アレルフリー) 酢、塩 塩
	午後おやつ	型抜きチーズ すいか		型抜きチーズ	すいか	

