



# 令和3年度7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 木	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイビー	たべっ子ベイビー	牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 じゃが芋のごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ きゅうり	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう 源氏パイ	てんさい糖、白ごま、かたくり粉、コーン油 源氏パイ	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
2 金	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 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 ふ、削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん しめじ、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 型抜きチーズ すいか		型抜きチーズ	すいか	
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 キャベツのゆかり和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油	ぶた肉 肉入りワンタン	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいたけ キャベツ、にんじん えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 ゆかり とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 おさつどきっ マリー	おさつどきっ マリー	牛乳		
5 月	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	あなごずし キャベツとハムの和え物 すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	あなご蒲焼、ちらしかまぼこ ハム 絹ごし豆腐、削り節	きゅうり、にんじん、だし昆布、きざみのり キャベツ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	酢、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★手作りむしパン	小麦粉、てんさい糖、甘納豆、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
6 火	午前おやつ	牛乳 ココアプラス	ココアプラス	ココアプラス		
	昼食	ごはん 煮魚 おくらの花かつお和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば(1-5才)、たら(0才) 花かつお みそ、うすあげ、削り節、煮干し	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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
7 水 セ タ ま つ り	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	七夕そうめん なすのごまみそ和え	そうめん、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	牛肉、ちらしかまぼこ、削り節 みそ	にんじん、オクラ、だし昆布 なす、いんげん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	米 花かつお		濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
8 木	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	ハヤシライス 切り干し大根の甘酢和え えだまめ	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 えだまめ	ハヤシベース(アルゲツァリ) 酢、塩 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	
9 金	午前おやつ	牛乳 おさかなウィンナー	おさかなウィンナー	牛乳		
	昼食	かみかみライス 肉団子の五目煮 ナムル	米 かたくり粉、てんさい糖 ごま油、白ごま	大豆、ちりめんじゃこ とりミンチ、削り節	青のり 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 太もやし、にんじん、いんげん	塩 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 メロン 星たべよ		牛乳	メロン	
10 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	ごはん うま煮 きゅうりもみ	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	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん きゅうり、わかめ	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
12 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	とうもろこしごはん かぼちゃのそぼろ煮 ちりめん和え	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 ちりめんじゃこ	コーン かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、チンゲン菜	塩 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★スティックパイ ラムネ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ラムネ	牛乳		
13 火	午前おやつ	牛乳 メロン		牛乳	メロン	
	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 えのきたけ、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 ★わらびもち	わらび粉、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
14 水 誕 生 会	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 香ばしから揚げ マカロニサラダ トマトとレタスのスープ	米 かたくり粉、ごま油、白ごま、コーン油 ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵なし)	とり肉 ベーコン	にんじん、きゅうり、コーン トマト、レタス	濃口しょうゆ 塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんマフィン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー

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	
15 木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖	さけ うすあげ、削り節 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、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	ココアアプラス パイン 五穀のビスケット	五穀のビスケット	ココアアプラス	パイン	
16 金	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	冷やし中華 にら炒め	てんさい糖、中華めん、ごま油 コーン油	焼き豚 ぶた肉	にんじん、きゅうり たまねぎ、もやし、にんじん、にら	だし汁(削り節・だし昆布)、酢、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	牛乳 豚ミンチ	たまねぎ	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
17 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビ-せんべい	アパマンのバビ-せんべい	牛乳		
	昼食	ケチャップライス フレンチサラダ コンソメスープ	米、コーン油 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、きゅうり、にんじん 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 ぼんち揚げ おさつどき	ぼんち揚げ おさつどき	牛乳		
19 月	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	夏野菜のカレーライス 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、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、グリーンピース 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	牛乳 絹ごし豆腐、牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
20 火 終 業 式	午前おやつ	牛乳 メロン		牛乳	メロン	
	昼食	五目うどん ちくわのいそべ揚げ	てんさい糖、うどん 小麦粉、コーン油	とり肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 ちくわ	にんじん、チンゲン菜、だし昆布、わかめ 青のり	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	★ぶりかけおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	かつおぶりかけ 花かつお	味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ
21 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの照り焼き 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	にんじん、ひじき たまねぎ、えのきたけ、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 ★とうもろこし たべっ子どうぶつ		牛乳	とうもろこし	塩
24 土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	牛乳		
	昼食	ごはん 煮込みおでん こまつ菜のごまみそ和え	米 じゃがいも、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	厚あげ、ちくわ、削り節 みそ	こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
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	ごはん マーボー豆腐 なすときゅうりの中華和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 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、干しいだけ なす、きゅうり	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 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 ぼんち揚げ	コーンフレーク、マシュマロ、バター ぼんち揚げ	牛乳		
27 火	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 夏野菜と鶏の煮物 キャベツとツナの和え物	米 てんさい糖、ごま油 てんさい糖	とり肉、削り節 ツナ	とうがん、なす、たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン キャベツ	濃口しょうゆ、酢 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 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	
28 水	午前おやつ	ココアアプラス		ココアアプラス		
	昼食	中華どんぶり ジャーマンポテト	米、かたくり粉 じゃがいも、コーン油	ぶた肉、いか ベーコン	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいだけ 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 ★えだまめ マリ-	マリ-	牛乳	えだまめ	塩
29 木	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	冷製パスタ かぼちゃのチーズごま和え	スパゲティ、てんさい糖、オリーブ油 白ごま、てんさい糖	焼き豚 カッターチーズ	にんじん、きゅうり、コーン かぼちゃ、きゅうり	だし汁(削り節・だし昆布)、酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	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
30 金	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 肉じゃが いんげんの花かつお和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉、削り節 花かつお	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース いんげん	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 メロン 源氏パイ	源氏パイ	牛乳	メロン	
31 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	カレーチャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、コーン油 ごま油	豚ミンチ 絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース チンゲン菜、エリンギ 青ねぎ、わかめ	塩、カレー粉 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	★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

