



令和3年度8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。

八尾市子ども若者部子ども施設運営課

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 | 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 |
| 2 月 | 午前おやつ | 牛乳 ビスコ | ビスコ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 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 | 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 | 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★水ようかん 星たべよ | てんさい糖 星たべよ塩味 | 牛乳 こしあん | かんてん | |
| 3 火 | 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 さわらの幽庵焼き 五目大豆 みそ汁 | 米 てんさい糖 | さわら とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 みそ、削り節、煮干し | ゆず果汁 こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 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、淡口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 型抜きチーズ すいか | | 型抜きチーズ | すいか | |
| 4 水 | 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 すき焼き風煮 なすのごまみそ和え | 米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま | 焼き豆腐、牛肉、ふ、削り節 みそ | はくさい、たまねぎ、糸こんにゃく、白ねぎ、にんじん なす | 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 |
| 5 木 | 午前おやつ | ココアアプラス | | ココアアプラス | | |
| | 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 ★揚げごぼう たべっ子どうぶつ | てんさい糖、白ごま、かたくり粉、コーン油 たべっ子どうぶつバター味 | 牛乳 | ごぼう | 濃口しょうゆ |
| 6 金 | 午前おやつ | 牛乳 メロン | | 牛乳 | メロン | |
| | 昼食 | カレーうどん れんこんと豆腐のひろうす | うどん かたくり粉、白ごま、コーン油 | 牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 木綿豆腐、とりミンチ | たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが | カレーフレーク（アルゲソリア）、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | ★とうもろこしおにぎり ★佃煮 | 米 てんさい糖、白ごま | 花かつお | コーン、味付けのり だし昆布 | 濃口しょうゆ |
| 7 土 | 午前おやつ | 牛乳 おこめぼん棒 | おこめぼん棒 | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 中華風まぜごはん キャベツとハムの和え物 わかめスープ | 米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖 白ごま | ぶた肉 ハム 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 キャベツ 青ねぎ、わかめ | 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 とりがらスープ、淡口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 おさつどきっ ぼんち揚げ | おさつどきっ ぼんち揚げ | 牛乳 | | |
| 10 火 | 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 甘酢和え | 米、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、グリーンピース キャベツ、きゅうり | ハヤシベース（アルゲソリア） 酢、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 |
| 11 水 | 午前おやつ | 牛乳 アルゲソリアのピ-せんべい | アルゲソリアのピ-せんべい | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん 豆腐の五目煮 こまつ菜のごまみそ和え | 米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま | 木綿豆腐、ぶた肉、削り節 みそ | たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ こまつ菜 | 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★みかんゼリー クッキー | クールゼリーの素 クッキー | 牛乳 | みかん | |
| 12 木 | 午前おやつ | 牛乳 カルルス | カルルス | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん 八宝菜 なすときゅうりの花かつお和え | 米 かたくり粉 てんさい糖 | ぶた肉、いか 花かつお | はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、干しいたけ 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 | ★ふりかけおにぎり | 米 | かつおふりかけ | 味付けのり | |
| 13 金 | 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 キャベツのゆかり和え みそ汁 | 米、てんさい糖、コーン油 | 豚ミンチ みそ、削り節、煮干し | にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ | 濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり |
| | 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 |
| 14 土 | 午前おやつ | 牛乳 野菜ハイハイ | 野菜ハイハイ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 切り干し大根の混ぜ寿司 高野豆腐の含め煮 すまし汁 | 米、てんさい糖 てんさい糖 | 高野豆腐、削り節 ふ、削り節 | にんじん、干しいたけ、切り干しだいこん、きざみり にんじん、ごぼう、いんげん 青ねぎ、だし昆布、わかめ | 酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 源氏パイ ラムネ | 源氏パイ ラムネ | 牛乳 | | |
| 16 月 | 午前おやつ | 牛乳 おこめぼん棒 | おこめぼん棒 | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 冷やしそうめん ちくわのいそべ揚げ | そうめん、てんさい糖 小麦粉、コーン油 | 削り節 ちくわ | きゅうり、にんじん、干しいたけ、だし昆布 青のり | だし汁（削り節・だし昆布）、濃口しょうゆ、みりん、塩 |
| | 午後おやつ | ★みそ焼きおにぎり ★佃煮 | 米、てんさい糖、白ごま てんさい糖、白ごま | みそ 花かつお | だし昆布 | みりん 濃口しょうゆ |

| 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 火 | 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 肉じゃが キャベツとツナの和え物 | 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 ツナ | たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース 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 ★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 | | |
| 18 水 | 午前おやつ | ココアプラス | | ココアプラス | | |
| | 昼食 | ごはん 鮭の塩焼き 夏野菜のきんぴら すまし汁 | 米 白ごま、てんさい糖、コーン油 | さけ ぶた肉、削り節 絹ごし豆腐、削り節 | なす、ごぼう、ピーマン、にんじん、黄パプリカ 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、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★豆乳わらびもち | わらび粉、てんさい糖 | 牛乳 豆乳、きなこ | | 塩 |
| 19 木 | 午前おやつ | 牛乳 棒チーズ | | 牛乳 棒チーズ | | |
| | 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、グリーンピース 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 パイン 五穀のビスケット | | 牛乳 | パイン | |
| 20 金 | 午前おやつ | 牛乳 ビスコ | ビスコ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん マーボーなす ナムル | 米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 ごま油、白ごま | 豚ミンチ、みそ | なす、たまねぎ、にんじん、しょうが 太もやし、ピーマン、にんじん | だし汁（削り節）、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★とうもろこし 星たべよ | | 牛乳 | とうもろこし | 塩 |
| 21 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 | ごはん 筑前煮 きゅうりもみ | 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 | ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ 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 ★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 |
| 23 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 切り干し大根の甘酢和え | 米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖、白ごま | 牛肉 | たまねぎ、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、グリーンピース きゅうり、にんじん、切り干しだいこん | カレーフレーク（アリガッソリ）、塩 酢、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★ぶどうゼリー ココアクッキー | クールゼリーの素 ココアクッキー | | ぶどうジュース | |
| 24 火 | 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 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 ★大豆ナゲット | マヨネーズ（卵なし）、パン粉、かたくり粉 | 牛乳 とりミンチ、木綿豆腐、大豆 | | トマトケチャップ、塩 |
| 25 水 | 午前おやつ | 牛乳 なし | | 牛乳 | なし | |
| | 昼食 | 冷やし中華 チャンプルー | てんさい糖、中華めん、ごま油 コーン油 | 焼き豚 木綿豆腐、花かつお | にんじん、きゅうり 太もやし、にら、にんじん | 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 ★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 |
| 26 木 | 午前おやつ | 牛乳 カルルス | カルルス | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん 夏野菜と鶏の煮物 じゃが芋のごま和え | 米 てんさい糖、ごま油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖 | とり肉、削り節 | とうがん、なす、たまねぎ、黄パプリカ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり | 濃口しょうゆ、酢 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 |
| 27 金 誕生会 | 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 | 三色ごはん かまぼこサラダ すまし汁 | 米、てんさい糖、コーン油 マヨネーズ（卵なし） | 豚ミンチ、削り節 ちらしかまぼこ 花ふ、削り節 | にんじん、コーン、いんげん、しょうが、だし昆布 キャベツ、にんじん、きゅうり しめじ、青ねぎ、だし昆布 | 濃口しょうゆ、みりん、塩 塩 淡口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★フルーツポンチ | てんさい糖 | | りんごジュース、黄桃、パイン、みかん、かんてん | |
| 28 土 | 午前おやつ | 牛乳 ツバツツのバビ-せんべい | ツバツツのバビ-せんべい | 牛乳 | | |
| | 昼食 | チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え ワンタンスープ | 米、コーン油 ごま油 | 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 チンゲン菜、エリンギ えのきたけ、青ねぎ | 濃口しょうゆ、塩 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 ★じゃが芋のおやき（しょうゆ味） | じゃがいも、かたくり粉、白ごま | 牛乳 | にんじん | 濃口しょうゆ、塩 |
| 30 月 | 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 うま煮 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 | 厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節 花かつお | ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん キャベツ、チンゲン菜 | 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★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 | | |
| 31 火 | 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 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 削り節 | キャベツ、きゅうり、にんじん とうがん、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 | ココアプラス なし 星たべよ | | ココアプラス | なし | |