



令和3年度9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

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 水	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	ふりかけごはん 肉じゃが キャベツのゆかり和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油	かつおふりかけ 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 キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、塩 ゆかり
	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
2 木	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	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	★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
3 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 ★ピーチゼリー たべっ子どうぶつ	クールゼリーの素 たべっ子どうぶつバター味	牛乳	黄桃	
4 土	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 マーボー豆腐 いんげんのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 白ごま、てんさい糖	木綿豆腐、豚ミンチ、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ いんげん	とりからスープ、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ぼんち揚げ 源氏パイ	ぼんち揚げ 源氏パイ	牛乳		
6 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 甘酢和え	米、コーン油 てんさい糖	牛肉 ハム	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（アルゲツァリ） 酢、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
7 火	午前おやつ	牛乳 なし		牛乳	なし	
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁	米 てんさい糖	さけ うすあげ、削り節 ゆば、削り節	にんじん、こんにゃく、切り干しだいこん、いんげん えのきたけ、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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
8 水	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	炊き込みごはん キャベツとツナの和え物 みそ汁	米、てんさい糖 てんさい糖	とり肉、うすあげ ツナ 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、干ししいたけ キャベツ しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニ二あべ川	ツイストマカロニ、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
9 木	午前おやつ	牛乳 アパマンのべい-せんべい	アパマンのべい-せんべい	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 カッテージチーズ	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	牛乳 ★ゆかりおにぎり	米	牛乳	味付けのり	ゆかり
10 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 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	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、干ししいたけ、しょうが 太もやし、ピーマン、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 なし 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	なし	
11 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	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 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		
13 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	ごはん すき焼き風煮 れんこんの花かつお和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	焼き豆腐、牛肉、ふ、削り節 花かつお	はくさい、たまねぎ、糸こんにゃく、白ねぎ、にんじん 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 ★焼きコロック	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
14 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 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 なし 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	なし	
15 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	レタスコーンラーメン チャンプルー	中華めん コーン油	ぶた肉 木綿豆腐、花かつお	レタス、にんじん、コーン 太もやし、にら、にんじん	とりからスープ、オイスターソース、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋おはぎ	もち米、米、さつまいも、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩

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	
16 木	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 煮魚 おひたし みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖 じゃがいも	さば(1-5才)、たら(0才) みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが はくさい、ほうれん草 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 ★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		りんごジュース、にんじんジュース	
17 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	大豆キーマカレー 菜果サラダ	米、コーン油 てんさい糖	とりミンチ、大豆、削り節	たまねぎ、にんじん キャベツ、りんご、みかん、きゅうり	カレーフレーク(アルガソリ)、塩 酢、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		ベーキングパウダー、ココア
18 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	中華風まぜごはん チンゲン菜とエリンギの中華和え わかめスープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油 白ごま	ぶた肉 かまぼこ	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいだけ チンゲン菜、エリンギ 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 マリー おさつどきっ	マリー おさつどきっ	牛乳		
21 火 お月見	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 てり焼きハンバーグ ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁	米 パン粉、てんさい糖、かたくり粉 てんさい糖	合挽ミンチ ツナ ちらしかまぼこ、削り節	たまねぎ ブロッコリー、コーン しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★芋まんじゅう	さつまいも、小麦粉、てんさい糖、上新粉	牛乳		ベーキングパウダー、塩
22 水	午前おやつ	牛乳 なし		牛乳	なし	
	昼食	中華どんぶり 秋なすときゅうりの中華和え	米、かたくり粉 ごま油	ぶた肉、いか	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、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		
24 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 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 ★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		
25 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 こまつ菜のごまみそ和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節 みそ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ 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 ★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
27 月 誕生会	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	チャーハン シューマイ ブロッコリーの花かつお和え スープ	米、コーン油 てんさい糖	焼き豚 シューマイ 花かつお 絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー 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、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マフィン	小麦粉、バター、てんさい糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
28 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	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、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	カレーフレーク(アルガソリ)、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ヨーグルト和え	てんさい糖	ヨーグルト	みかん、パイナップル	塩
29 水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き 秋なすと豚しゃぶの和え物 みそ汁	米 てんさい糖、ごま油、白ごま	さわら ぶた肉 みそ、うすあげ、削り節、煮干し	ゆず果汁 なす、オクラ たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 りんご ココアクッキー	ココアクッキー	牛乳	りんご	
30 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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 かまぼこ、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 ★スイートポテト	さつまいも、バター、てんさい糖	牛乳 生クリーム		バニラエッセンス

残暑が厳しい中にも風や雲で秋を感じる季節になりました。

8月までは色とりどりの夏野菜を楽しんだ菜園もそろそろ、さつまいもなどが実りはじめ、変わり行く季節を教えてください。

秋が旬の食材には米、芋類、豆類、きのこ、木の実、大根、ごぼう、白菜、こまつ菜、ほうれん草、さんま、さば、りんご、柿などがあります。

