



令和3年度10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 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	みそラーメン ジャーマンポテト	中華めん、ごま油 じゃがいも、コーン油	ぶた肉、みそ、赤みそ ベーコン	はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、青ねぎ たまねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★わかめおにぎり	米、ごま油、白ごま	ちりめんじゃこ	味付けのり、わかめ	濃口しょうゆ、塩
2 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	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 ぼんち揚げ ラムネ	ぼんち揚げ ラムネ	牛乳		
4 月	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 すきやき風煮 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 ★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 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	和風スパゲティ ブロッコリーのごま和え すまし汁	スパゲティ、コーン油 白ごま、てんさい糖	ベーコン	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、コーン ブロッコリー 青ねぎ、だし昆布、わかめ	マギーブイヨン、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 ★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
6 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	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、ぶた肉、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 もやし、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 なし 皇たべよ	皇たべよ塩味	牛乳	なし	
7 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 うま煮 キャベツのゆかり和え	米 てんさい糖、コーン油	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり
	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	
8 金	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	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 ★大豆パイ	パイシート、さつまいも、てんさい糖、小麦粉	牛乳 大豆		
9 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	ひじきのそぼろごはん キャベツとハムの和え物 みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ ハム 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 だいこん、えのきたけ、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 おさつどきっ マリー	おさつどきっ マリー	牛乳		
11 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	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） 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
12 火	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 八宝菜 ブロッコリーの花かつお和え	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 ブロッコリー	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 柿 源氏パイ	源氏パイ	ココアプラス	柿	
13 水	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 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	たまねぎ、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、みりん、塩 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
14 木	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん 厚揚げの中華五目煮 和風サラダ	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 てんさい糖、コーン油、白ごま	厚あげ、ぶた肉 みそ	たまねぎ、チンゲン菜、たけのこ、にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、太もやし、きゅうり	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイスターソース、塩 酢、濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、てんさい糖、ざらめ、黒ごま、コーン油	牛乳		
15 金	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	ロールパン（卵なし） ポークビーンズ シューマイ はくさいとハムのサラダ	ロールパン（卵なし）3-5枚 60g、ロールパン（卵なし）2-3枚 40g てんさい糖、コーン油	ぶた肉、大豆 シューマイ ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん はくさい、りんご、レモン果汁	トマトケチャップ、マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★そうすい	米	削り節	えのきたけ、にんじん、チンゲン菜、だし昆布、きざみり	濃口しょうゆ、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 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え わかめスープ	米、コーン油 ごま油 白ごま	焼き豚 かまぼこ	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	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 ★じゃが芋のおやき	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
18 月	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	中華風まぜごはん れんこんのごま和え ワントンスープ	米、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	ぶた肉 肉入りワントン	にんじん、だれいこ、グリーンピース、しょうが、干しいだけ れんこん しめじ、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 ★さつま芋スティック	さつまいも、コーン油	牛乳		塩
19 火	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 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 ★かぼちゃグラタン	小麦粉、パン粉、コーン油	牛乳 豆乳、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー	マギーブイヨン、塩
20 水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス	ココアプラス	牛乳		
	昼食	ごはん 煮魚 白和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	さば(1-5才)、たら(0才) 木綿豆腐、白みそ みそ、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが ほうれん草、こんにゃく、にんじん たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 柿 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	柿	
21 木 誕生会	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	ナンカレー フレンチサラダ りんご コンソメスープ	コーン油、ナン70g(3-5才)、ナン50g(0-2才) コーン油、てんさい糖	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん りんご たまねぎ、コーン	カレーフレーク(70g入り) 酢、塩 マギーブイヨン、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
22 金	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 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
23 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 マーボー豆腐 花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 てんさい糖	木綿豆腐、豚ミンチ、みそ 花かつお	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいだけ はくさい、ほうれん草	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 ★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
25 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(70g入り) 酢、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		
26 火	午前おやつ	牛乳 おさかなウインナー	おさかなウインナー	牛乳		
	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 みそ汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 みそ、削り節、煮干し	ほうれん草、にんじん、コーン たまねぎ、えのきだけ、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 ★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
27 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら うすあげ、削り節 かまぼこ、削り節	ゆず果汁 こんにゃく、にんじん、ひじき、グリーンピース 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、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★みかんゼリー 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	みかん	
28 木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ	棒チーズ	牛乳		
	昼食	炊き込みごはん 柿なます みそ汁	米、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	とり肉、うすあげ ちりめんじゃこ 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、干しいだけ だいこん、柿 青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	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	
29 金 や き い も	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	わかめうどん チャンプルー	てんさい糖、うどん コーン油	かまぼこ、うすあげ、削り節 木綿豆腐、花かつお	青ねぎ、だし昆布、わかめ 太もやし、にら、にんじん	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★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
30 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 ごまつ菜のごまみそ和え	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	厚あげ、ちくわ、削り節 みそ	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 ごまつ菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	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