



# 令和3年度11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。手作りおやつには、献立の前に★マークを付けています。

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	赤	緑	
			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	その他
1 月	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 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとハムの和え物	米 じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、 コーン油 てんさい糖	豚ミンチ、削り節 ハム	かぼちゃ、たまねぎ、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 ★手作りむしパン	小麦粉、てんさい糖、甘納豆、バター	牛乳		ベーキングパウダー
2 火	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け なめこ汁	米 てんさい糖	さけ うすあげ、削り節 絹ごし豆腐、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 なめこ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご 源氏パイ	源氏パイ		りんご	
4 木	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 肉豆腐 ブロッコリーの花かつお和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、牛肉、削り節 花かつお	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん ブロッコリー	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のオープン焼き	じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、パン粉、コーン油	牛乳 ベーコン	たまねぎ	
5 金	午前おやつ	牛乳 柿		牛乳	柿	
	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 ★芋ようかん 皇たべよ	さつまいも、てんさい糖 皇たべよ塩味	牛乳	かんてん	塩
6 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 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、にんじん、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 おさつどきっ マリー	おさつどきっ マリー	牛乳		
8 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	カレーライス かぶの甘酢漬	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布	カレーフレーク(7ulガソリ) 酢、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		
9 火	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	和風スパゲティ キャベツのゆかり和え スープ	スパゲティ、コーン油	ベーコン 絹ごし豆腐	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、コーン キャベツ、にんじん ほうれん草	マギーブイヨン、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 ★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
10 水	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 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 ★あんあんパン	マーガリン、ロールパン卵なし 40g	牛乳 こしあん		
11 木	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 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 ★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
12 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	さつま芋ごはん れんこんと豆腐のひろうす キャベツとツナの和え物 みそ汁	米、さつまいも、黒ごま かたくり粉、白ごま、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、とりミンチ ツナ みそ、ふ、削り節、煮干し	れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが キャベツ 青ねぎ、わかめ	塩 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ココアプラス りんご 五穀のビスケット		ココアプラス	りんご	
13 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	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	じゃがいも、かたくり粉、白ごま	牛乳	にんじん	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
15 月	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 豆腐の五目煮 ゆでなます	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 ちりめんじゃこ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ だいこん	濃口しょうゆ、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★カレー肉まん	小麦粉、てんさい糖、バター、かたくり粉、コーン油	牛乳、豚ミンチ	たまねぎ、にんじん	トマトケチャップ、ベーキングパウダー、ウスターソース、カレー粉、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 火	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	あんかけうどん ちくわのいそげ揚げ	かたくり粉、うどん、てんさい糖 小麦粉、コーン油	とり肉、かまぼこ、削り節 ちくわ	にんじん、青ねぎ、しょうが、だし昆布、わかめ 青のり	淡口しょうゆ、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
17 水	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 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 柿 クッキー	クッキー	牛乳	柿	
18 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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	さば(1-5才)、たら(0才) みそ、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが はくさい、ほうれん草 だいこん、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 ★ぶどうゼリー 星たべよ	クールゼリーの素 星たべよ塩味	牛乳	ぶどうジュース	
19 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	ロールパン(卵なし) クリームシチュー 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 じゃがいも、コーン油 てんさい糖	とり肉 シューマイ	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース キャベツ、りんご、みかん、きゅうり	シチューフレーク(フルゲソリア)、塩 酢、塩
	午後おやつ	★ぞうすい	米	削り節	えのきたけ、にんじん、チンゲン菜、だし昆布、きざみのり	濃口しょうゆ、塩
20 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん れんこんのごま和え スープ	米、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	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、干しいたけ れんこん 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 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		
22 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 マーボー豆腐 ブロッコリーとツナの和え物	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 ツナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ ブロッコリー、コーン	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 ★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
24 水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 肉じゃが ちりめん和え	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 ちりめんじゃこ	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、チンゲン菜	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		
25 木 誕生会	午前おやつ	牛乳 コアコアプラス	コアコアプラス	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のからあげ マカロニサラダ コーンスープ	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵なし)	とり肉 ハム	にんじん、きゅうり クリームコーン	濃口しょうゆ、みりん、塩 塩 シチューフレーク(フルゲソリア)、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋とりんごのパイ	パイシート、さつまいも、てんさい糖、小麦粉	牛乳	りんご、レモン果汁	
26 金	午前おやつ	牛乳 柿		牛乳	柿	
	昼食	中華そば れんこんの花かつお和え	中華めん 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、青ねぎ、干しいたけ れんこん	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	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
27 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 煮込みおでん こ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 こまつ菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳		
29 月	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	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(フルゲソリア) 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
30 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き 五目大豆 すまし汁	米 てんさい糖	さわら とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 ふ、削り節	ゆず果汁 こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 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、淡口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、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	

