



令和3年度12月食事だより



12月22日は「冬至」です。「ん」がつく食べ物（かぼちゃ＝なんきん）を献立に取り入れています。



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

日曜日	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	
1 水	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ビビンバ わかめスープ	米、ごま油、てんさい糖、白ごま 白ごま	豚ミンチ、赤みそ かまぼこ	太もやし、ほうれん草、にんじん、コーン、だし昆布、しょうが しいたけ、青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ とりがらスープ、淡口しょうゆ、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
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	ロールパン（卵なし） 花野菜のクリームシチュー シューマイ はくさいとハムのサラダ	ロールパン卵なし じゃがいも、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	とり肉 シューマイ ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、カリフラワー はくさい、りんご、レモン果汁	シチューフレーク（7thグソリア）、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
3 金	午前おやつ	牛乳 アパマンビ スカット	アパマンビ スカット	牛乳		
	昼食	ごはん 厚揚げの中華五目煮 キャベツとツナの和え物	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 てんさい糖	厚揚げ、ぶた肉 ツナ	たまねぎ、チンゲン菜、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、しょうが キャベツ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイスターソース、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 星たべよ	クールゼリーの素 星たべよ塩味	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
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	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 ★じゃが芋の煮ころがし	じゃがいも、てんさい糖	牛乳 削り節		濃口しょうゆ、みりん、塩
6 月	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 豆腐の五目煮 和風サラダ	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、コーン油、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、干ししいたけ だいこん、太もやし、きゅうり	濃口しょうゆ、塩 酢、濃口しょうゆ
	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		
7 火	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	昼食	カレーうどん ちくわのいそべ揚げ	うどん 小麦粉、コーン油	牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 ちくわ	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 青のり	カレーフレーク（7thグソリア）、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
8 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 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 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
9 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 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖 じゃがいも	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	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	ココアプラス みかん クッキー	クッキー	ココアプラス	みかん	
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 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 厚揚げ、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 ★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
11 土	午前おやつ	牛乳 アパマンビ -せんべい	アパマンビ -せんべい	牛乳		
	昼食	チャーハン れんこんの花かつお和え スープ	米、コーン油 てんさい糖	焼き豚 花かつお かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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 ★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
13 月	午前おやつ	牛乳 アパマンビ スカット	アパマンビ スカット	牛乳		
	昼食	肉ごはん ちりめん和え けんちん汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖 さといも	牛肉 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐、うすあげ、削り節	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、干ししいたけ キャベツ、チンゲン菜 だいこん、ごぼう、にんじん、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、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		

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	
14 火 誕生会	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	タコライス ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ みかん	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	豚ミンチ ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン かぶ、しめじ みかん	トマトケチャップ、ウスターソース、 カレーフレーク(アレルギー) 酢、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
15 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ			
	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	★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
16 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス			
	昼食	ごはん 煮魚 白和え なめこ汁	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、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、なめこ、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 りんご たべっ子どうぶつ			りんご	
17 金	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	カレーライス かぶの甘酢漬け	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(アレルギー) 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	レーズン	ベーキングパウダー
18 土	午前おやつ	牛乳 おこさませんべい	おこさませんべい			
	昼食	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜とエリンギの中華和え	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、干ししいたけ チンゲン菜、エリンギ	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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ			
20 月	午前おやつ	牛乳 コーンフロスティ	コーンフロスティ			
	昼食	ごはん 煮込みおでん ほうれん草とはくさいのゆずびたし	米 てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、だ し昆布 はくさい、ほうれん草、ゆず果汁	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、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	
21 火	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベビー	たべっ子ベビー			
	昼食	しっぽくうどん 加アラーとブロッコリーの花かつお和え	さといも、かたくり粉、てんさい糖、うど ん てんさい糖	とり肉、うすあげ、削り節 花かつお	だいこん、にんじん、ごぼう、青ねぎ、だし昆布 ブロッコリー、カリフラワー	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★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
22 水 おたの しみ会	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 ハンバーグ マカロニサラダ パンプキンポタージュ	米 パン粉 ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵なし)	合挽ミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん、きゅうり、コーン かぼちゃ	トマトケチャップ、とんかつソース、 酒、塩 塩 シチューフレーク(アレルギー)、塩
	午後おやつ	牛乳 ★アップルパイ	パイシート、てんさい糖、小麦粉		りんご、レモン果汁	
23 木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ みかん		棒チーズ		
	昼食	ごはん 八宝菜 れんこんのごま和え	米 かたくり粉 白ごま、てんさい糖	ぶた肉、いか	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマ ン、干ししいたけ 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	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			
24 金 終業式	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ			
	昼食	かみかみライス 肉じゃが キャベツとハムの和え物	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	大豆、ちりめんじゃこ 牛肉、削り節 ハム	青のり 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	塩 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャム・マーガリンサンド	マーガリン、食パン		いちごジャム	
25 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのびーせんべい	アパマンのびーせんべい			
	昼食	ひじきのそぼろごはん こまつ菜のごまみそ和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	豚ミンチ みそ ふ、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆 布 こまつ菜 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 五穀のビスケット おさつどき	五穀のビスケット おさつどき			
27 月	午前おやつ	牛乳 アパマンのびースケット	アパマンのびースケット			
	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	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、 干ししいたけ キャベツ、にんじん	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	★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
28 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス			
	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(アレルギー) 酢、塩
	午後おやつ	★にゅうめん	そうめん	かまぼこ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩

