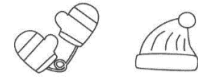




令和3年度1月食事だより



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。

八尾市子ども若者部こども施設運営課

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
4 火	午前おやつ	牛乳 おこさませんべい	おこさませんべい	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、干しいだけ、切り干しだいこん、きざみのり 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 ラムネ ぼんち揚げ	ラムネ ぼんち揚げ	牛乳		
5 水	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	和風スパゲティ 菜果サラダ コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	ちくわ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン キャベツ、みかん たまねぎ、コーン	マギーブイヨン、濃口しょうゆ、塩 酢、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんとりんごのゼリー 五穀のビスケット	クールゼリーの素 五穀のビスケット	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
6 木	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 肉豆腐 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	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 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 ★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
7 金	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	中華どんぶり ジャーマンポテト	米、かたくり粉 じゃがいも、コーン油	ぶた肉、いか ベーコン	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいだけ たまねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★七草風がゆ	米	うすあげ、削り節	ほうれん草、だいこん、にんじん、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
8 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビせんべい	アパマンのバビせんべい	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 源氏パイ 星たべよ	源氏パイ 星たべよ塩味	牛乳		
11 火 始 業 式	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	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（アパマン） 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
12 水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス	ココアプラス	牛乳		
	昼食	赤飯 さわらの幽庵焼き 芋きんとん すまし汁	米、もち米、黒ごま さつまいも、てんさい糖	小豆 さわら	ゆず果汁 だいこん、こまつ菜、にんじん、だし昆布	塩 濃口しょうゆ、みりん、酒 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご クッキー	クッキー	牛乳	りんご	
13 木	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビせんべい	アパマンのバビせんべい	牛乳		
	昼食	きざみきつねうどん 野菜炒め	てんさい糖、うどん コーン油	うすあげ、かまぼこ、削り節 ぶた肉	青ねぎ、だし昆布 たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲン菜	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、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
14 金	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 煮しめ 紅白なます	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 ちりめんじゃこ	れんこん、こんにゃく、にんじん、たけのこ、いんげん だいこん、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニグラタン	ツイストマカロニ、小麦粉、パン粉、コーン油	牛乳 豆乳、ベーコン	たまねぎ	マギーブイヨン、塩
15 土	午前おやつ	牛乳 おこさませんべい	おこさませんべい	牛乳		
	昼食	チャーハン キャベツとハムの和え物 スープ	米、コーン油 てんさい糖	焼き豚 ハム 絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ たまねぎ、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（ソース味）	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
17 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	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの花かつお和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉、削り節 花かつお	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース ブロッコリー	濃口しょうゆ、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		



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	
18 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 煮魚 ちりめん和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば(1-5才)、たら(0才) ちりめんじゃこ みそ、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが キャベツ、チンゲン菜 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	ココアアプラス みかん 源氏パイ	源氏パイ	ココアアプラス	みかん	
19 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	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 てんさい糖、コーン油 マヨネーズ(卵なし)、てんさい糖	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 ★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
20 木	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 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 ★ぶどうゼリー 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	ぶどうジュース	
21 金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ みかん		棒チーズ	みかん	
	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 ★さつま芋スティック	さつま芋、コーン油	牛乳		塩
22 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 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	木綿豆腐、豚ミンチ、みそ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ 太もやし、ピーマン、にんじん	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 ★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
24 月	午前おやつ	牛乳 おこさせんべい	おこさせんべい	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(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
25 火 誕生会	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 香ばしから揚げ かまぼこサラダ コーンスープ	米 かたくり粉、ごま油、白ごま、コーン油 マヨネーズ(卵なし)	とり肉 ちらしかまぼこ	キャベツ、にんじん、きゅうり クリームコーン	濃口しょうゆ 塩 シチューフレーク(アパマン)、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
26 水	午前おやつ	牛乳 アパマンのハビ-スクット	アパマンのハビ-スクット	牛乳		
	昼食	中華そば れんこんのごま和え	中華めん 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、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	牛乳 ★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
27 木	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	大根めし しる菜のゆかり和え すまし汁	米、てんさい糖	とり肉、うすあげ ゆば、削り節	だいこん、にんじん、だし昆布 しるな、にんじん しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり 淡口しょうゆ、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	
28 金	午前おやつ	ココアアプラス		ココアアプラス		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さけ うすあげ、大豆、削り節 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき 青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、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	
29 土	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん こまつ菜のごまみそ和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	ぶた肉 みそ 肉入りワンタン	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいたけ こまつ菜 えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 五穀のビスケット おさつどきつ	五穀のビスケット おさつどきつ	牛乳		
31 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん すき焼き風煮 フロッコリーとツナの和え物	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 ツナ	はくさい、たまねぎ、糸こんにゃく、白ねぎ、にんじん フロッコリー、コーン	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		

あけましておめでとうございます。
 新しい年を迎えました。お正月の過ごし方も昔に比べるとさまざまな時代となりました。お正月は昔から伝えられてきた習慣や行事、食生活などを子どもに伝えるよい機会です。
 お正月を過ぎると、まだ春は先のことのように、昼の時間は少しずつのびていきます。ただ、この季節は空気が乾燥して風邪のウイルスが勢力を強めてきますから、日々の食生活に気をつけて過ごしましょう。

