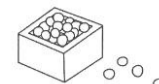




令和3年度2月食事だより



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子ども施設運営課

| 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 | |
| 1 火 | 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 | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 若ごぼうの炊き込みごはん ちりめん和え みそ汁 | 米、てんさい糖 てんさい糖 | とり肉、うすあげ ちりめんじゃこ みそ、削り節、煮干し | 若ごぼう、にんじん、だし昆布 キャベツ、チンゲン菜 しめじ、青ねぎ、わかめ | 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★焼きいも | さつまいも | 牛乳 | | |
| 2 水 | 午前おやつ | 牛乳 りんご | | 牛乳 | りんご | |
| | 昼食 | カレーうどん 白和え | うどん てんさい糖、白ごま | 牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 木綿豆腐、白みそ | たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 ほうれん草、こんにゃく、にんじん | カレーフレーク(アパマン) 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、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 |
| 3 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 | ちらしずし れんこんと豆腐のひろうす すまし汁 | 米、てんさい糖 かたくり粉、白ごま、コーン油 | ちらしかまぼこ、高野豆腐、削り節 木綿豆腐、とりミンチ ふ、削り節 | にんじん、いんげん、干しいたけ、だし昆布、 きざみのり れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが えのきだけ、青ねぎ、だし昆布 | 酢、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 いよかん 星たべよ | 星たべよ塩味 | 牛乳 | いよかん | |
| 4 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 煮魚 花かつお和え みそ汁 | 米 てんさい糖 てんさい糖 | さば(1-5才)、たら(0才) 花かつお 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 ★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 | |
| 5 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 |
| 7 月 | 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 | ごはん 肉じゃが 和風サラダ | 米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、コーン油、白ごま | 牛肉、削り節 みそ | たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース 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 | | |
| 8 火 | 午前おやつ | 牛乳 アパマンのびースタット | アパマンのびースタット | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん さわらの幽庵焼き 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 | ゆず果汁 にんじん、ひじき たまねぎ、青ねぎ、わかめ | 濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | ココアプラス りんご クッキー | クッキー | ココアプラス | りんご | |
| 9 水 | 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 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 ★あんあんパン | マーガリン、ロールパン卵なし | 牛乳 こしあん | | |
| 10 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 | 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 | えのきだけ、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 |
| 12 土 | 午前おやつ | 牛乳 カルルス | カルルス | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのごま和え | 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 ★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 |
| 14 月 | 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 | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ハヤシライス かぶの甘酢漬 | 米、コーン油 てんさい糖 | 牛肉 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布 | ハヤシベース(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 | | ベーキングパウダー、ココア |

| 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 | |
| 15 火 | 午前おやつ | ココアプラス | | ココアプラス | | |
| | 昼食 | ごはん 鮭の塩焼き 若ごぼうのきんぴら みそ汁 | 米 コーン油、てんさい糖、白ごま | さけ ぶた肉、削り節 みそ、削り節、煮干し | れんこん、若ごぼう、こんにゃく、にんじん にんじん、青ねぎ、切り干しだいこん | 濃口しょうゆ、みりん、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 いよかん 源氏パイ | 源氏パイ | 牛乳 | いよかん | |
| 16 水 | 午前おやつ | 牛乳 おこめぼん棒 | おこめぼん棒 | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ミートスパゲティ かぼちゃのごまマヨネーズ コンソメスープ | スパゲティ、コーン油 マヨネーズ、白ごま、さとう | 豚ミンチ | たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、コーン | トマトケチャップ、とんかつソース、塩 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 |
| 17 木 | 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 豚肉のりんごソース煮 ひじきの三杯酢 厚揚げのつすくず汁 | 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 ★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 | 牛乳 | ぶどうジュース | |
| 18 金 | 午前おやつ | 牛乳 ビスコ | ビスコ | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん かしわのすき焼き風煮 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、とり肉、ふ、削り節 花かつお | はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく 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 ★スイートポテト | さつまいも、てんさい糖、バター | 牛乳 生クリーム | | バニラエッセンス |
| 19 土 | 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 | チャーハン ナムル スープ | 米、コーン油 ごま油、白ごま | 焼き豚 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース 太もやし、ピーマン、にんじん 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 たべっ子どうぶつ 星たべよ | たべっ子どうぶつバター味 星たべよ塩味 | 牛乳 | | |
| 21 月 | 午前おやつ | 牛乳 カルルス | カルルス | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん 豆腐の五目煮 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 てんさい糖 | 木綿豆腐、ぶた肉、削り節 ツナ | たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ ブロッコリー、コーン | 濃口しょうゆ、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 |
| 22 火 誕生会 | 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 | チキンライス 菜果サラダ ポテトフライ コンソメスープ ミニりんごゼリー | 米、コーン油 てんさい糖 じゃがいも、コーン油 ミニりんごゼリー | とりミンチ | 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、しめじ | トマトケチャップ、塩 酢、塩 塩 マギーブイヨン、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★大豆と豆腐のマフィン | 小麦粉、バター、てんさい糖、白ごま | 牛乳 絹ごし豆腐、牛乳、大豆 | | ベーキングパウダー |
| 24 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 | ビビンバ ワンタンスープ | 米、ごま油、てんさい糖、白ごま | 豚ミンチ、赤みそ 肉入りワンタン | 太もやし、ほうれん草、にんじん、コーン、だし昆布、しょうが えのきたけ、青ねぎ | 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 ★大学芋 | さつまいも、てんさい糖、さらめ、黒ごま、コーン油 | 牛乳 | | |
| 25 金 | 午前おやつ | ココアプラス | | ココアプラス | | |
| | 昼食 | ごはん さわらの照り焼き しろなのおひたし 豚汁 | 米 てんさい糖 さといも | さわら ぶた肉、みそ、削り節、煮干し | しろな、はくさい にんじん、ごぼう、こんにゃく、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 ★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 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 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 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 おさつどきっ ラムネ | おさつどきっ ラムネ | 牛乳 | | |
| 28 月 | 午前おやつ | 牛乳 ｱﾝﾊﾞ`ﾏﾙﾋﾞ`ｽｸｯﾄ | ｱﾝﾊﾞ`ﾏﾙﾋﾞ`ｽｸｯﾄ | 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（ｱﾙｶﾞ`ﾌﾗｲｰ） 酢、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★お好み焼き | ながいも、小麦粉、マヨネーズ（卵なし） | 牛乳 豚ミンチ、木綿豆腐、削り節 | キャベツ、青のり | とんかつソース、ベーキングパウダー、塩 |

