



令和3年度3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 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 火	午前おやつ	牛乳 たべっ子バイビー	たべっ子バイビー	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、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、しめじ、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 ★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
2 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	★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
3 木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	菜の花ちらし れんこんの花かつお和え すまし汁 ミニひなあられ	米、てんさい糖 てんさい糖 ひなあられ	ちらしかまぼこ、ちりめんじゃこ、高野豆腐、削り節 花かつお 絹ごし豆腐、削り節	なばな、にんじん、干しいたけ、だし昆布、きざみのり れんこん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ピーチゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	黄桃	
4 金	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 うま煮(若ごぼう) 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、にんじん、若ごぼう、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 りんご たべっ子どうぶつ	たべっ子どうぶつバター味	牛乳	りんご	
5 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	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 源氏パイ 星たべよ	源氏パイ 星たべよ塩味	牛乳		
7 月	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	肉ごはん 和風サラダ すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、コーン油、白ごま	牛肉 みそ かまぼこ、削り節	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、干しいたけ だいこん、太もやし、きゅうり こまつ菜、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう 五穀のビスケット	てんさい糖、白ごま、かたくり粉、コーン油 五穀のビスケット	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
8 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	ごはん とり肉のからあげ マカロニサラダ ミネストローネ	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 ベーコン	にんじん、きゅうり、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、セロリ	濃口しょうゆ、みりん、塩 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
9 水	午前おやつ	牛乳 清見オレンジ		牛乳	清見オレンジ	
	昼食	中華そば チャンプルー	中華めん コーン油	ぶた肉、いか 木綿豆腐、花かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、干しいたけ 太もやし、にら、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	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
10 木	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 豚肉のりんごソース煮 ひじきの三杯酢 若ごぼうと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、若ごぼう	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 ★ハムサンド	マーガリン、ロールパン卵なし、コーン油	牛乳 ハム	キャベツ	トマトケチャップ、カレー粉、塩
11 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	赤飯 てり焼きハンバーグ キャベツとツナの和え物 すまし汁	米、もち米、黒ごま パン粉、てんさい糖、かたくり粉 てんさい糖	小豆 合挽ミンチ ツナ 花ふ、削り節	たまねぎ キャベツ しめじ、青ねぎ、だし昆布	塩 濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★はぶえ 星たべよ	コーンフレーク、てんさい糖 星たべよ塩味	牛乳 ホイップクリーム、ヨーグルト	パイン、みかん	
12 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのべい-せんべい	アパマンのべい-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 煮込みおでん おひたし	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	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★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
14 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 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(カレーソウルフード) 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

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	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖	さわら うすあげ、削り節 みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 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、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんとりんごのゼリー ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
16 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	きざみきつねうどん にら炒め	てんさい糖、うどん コーン油	うすあげ、かまぼこ、削り節 ふた肉	青ねぎ、だし昆布 たまねぎ、もやし、にんじん、にら	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	★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
17 木	午前おやつ	牛乳 清見オレンジ		牛乳	清見オレンジ	
	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 ★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		
18 金	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	チャーハン こまつ菜のごまみそ和え ワンタンスープ	米、コーン油 てんさい糖、白ごま	焼き豚 みそ 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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	ココアプラス りんご たべっ子どうぶつ		ココアプラス	りんご	
19 土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	牛乳		
	昼食	ごはん すき焼き風煮 キャベツとハムの和え物	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 ハム	はくさい、たまねぎ、糸こんにゃく、白ねぎ、にんじん 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 ★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
22 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	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 ★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
23 水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ふりかけごはん 厚揚げの中華五目煮 ブロッコリーの花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 てんさい糖	かつおふりかけ 厚揚げ、ふた肉 花かつお	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 ブロッコリー	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 ★スナックコーンフレーク ほんち揚げ	コーンフレーク、マシュマロ、バター ほんち揚げ	牛乳		
24 木 修了式	午前おやつ	牛乳 アパ ソマリ スカット	アパ ソマリ スカット	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油 じゃがいも	さけ うすあげ、削り節 みそ、削り節、煮干し	こんにゃく、にんじん、ひじき、グリーンピース たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 はっさく 源氏パイ		牛乳	はっさく	
25 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 とり肉のてり焼き ほうれん草とコーンのナムル すまし汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 ふ、削り節	ほうれん草、にんじん、コーン 青ねぎ、だし昆布、わかめ	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 ★かるかん	上新粉、ながいも、てんさい糖、甘納豆			ベーキングパウダー
26 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	中華風まぜごはん チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油	ふた肉 絹ごし豆腐、かまぼこ	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干ししいたけ チンゲン菜、エリンギ 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 五穀のビスケット おさつどきっ	五穀のビスケット おさつどきっ	牛乳		
28 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 (70g ソフト) 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		
29 火	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	ベーコン	たまねぎ、しめじ、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	マギーフィオン、濃口しょうゆ、塩 酢、塩 マギーフィオン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ひじきおにぎり	米、白ごま、ごま油	花かつお	ひじき	濃口しょうゆ、塩
30 水	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 八宝菜 れんこんのサラダ	米 かたくり粉 マヨネーズ (卵なし)、てんさい糖	ふた肉、いか ハム	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
	午後おやつ	牛乳 はっさく 星たべよ		牛乳	はっさく	
31 木	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	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 ★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