



令和4年度6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。

八尾市こども若者部こども施設運営課

手作りおやつには、献立の前に★マークを付けています。

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 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	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりもみ	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 ちりめんじゃこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ココアプラス 甘夏 星たべよ		ココアプラス	甘夏	
2 木	午前おやつ	牛乳 アパ'マ'ビ'スケット	アパ'マ'ビ'スケット	牛乳		
	昼食	ふりかけごはん 夏野菜と鶏の煮物 キャベツとハムの和え物	米 てんさい糖、ごま油 てんさい糖	かつおぶりかけ とり肉、削り節 ハム	とうがん、なす、たまねぎ、黄パプリカ、赤ピーマン、ピーマン キャベツ	濃口しょうゆ、酢 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	
3 金	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	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 マギーブイオン、塩
	午後おやつ	★とうもろこしおにぎり	米		コーン、味付けのり	
4 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	チキンライス 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	とり肉	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 マギーブイオン、塩
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ			
6 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 キャベツのゆかり和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油	木綿豆腐、ぶた肉、削り節	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、塩 ゆかり
	午後おやつ	牛乳 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油			塩
7 火	午前おやつ	牛乳 メロン		牛乳	メロン	
	昼食	炊き込みごはん なすときゅうりの花かつお和え すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	とり肉、うすあげ 花かつお ふ、削り節	にんじん、こんにゃく、グリーンピース、だし昆布、干しいたけ なす、きゅうり 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、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんとりんごのゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー		りんごジュース、にんじんジュース	
8 水	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	ロールパン（卵なし） ポークビーンズ 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 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉、大豆 シューマイ	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、みかん、きゅうり	トマトケチャップ、マギーブイオン、 塩 酢、塩
	午後おやつ	★そうすい	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
9 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの照り焼き 夏野菜のきんぴら みそ汁	米 白ごま、てんさい糖、コーン油	さわら ぶた肉、削り節 みそ、削り節、煮干し	なす、ごぼう、ピーマン、にんじん、黄パプリカ 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、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 メロン 源氏パイ	源氏パイ		メロン	
10 金	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	カレーライス 甘酢和え そらまめの塩ゆで	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 そらまめ	カレーフレーク（アパ'マ'ビ'） 酢、塩 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
11 土	午前おやつ	牛乳 アパ'マ'ビ'せんべい	アパ'マ'ビ'せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん マーボー豆腐 れんこんのごま和え	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 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 ★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'ビ'スケット	アパ'マ'ビ'スケット	牛乳		
	昼食	ひじきのそぼろごはん あなごときゅうりの酢の物 すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ あなご蒲焼 削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 きゅうり えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 淡口しょうゆ、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 牛乳		ベーキングパウダー
14 火	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	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 ぶた肉	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	★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
15 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	ごはん 煮魚 おくらの花かつお和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば 花かつお みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが キャベツ、オクラ にんじん、青ねぎ、切り干しだいこん	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 メロン 星たべよ	星たべよ塩味		メロン	

日曜日	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
16 木	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 削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん とうがん、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 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	ぶどうジュース	
17 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 肉じゃが なすのごまみそ和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、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 なす、いんげん	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★とうもろこし たべっ子どうぶつ	たべっ子どうぶつバター味	牛乳	とうもろこし	塩
18 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、コーン油 ごま油	焼き豚 絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 おさつどきっ ぼんち揚げ	おさつどきっ ぼんち揚げ	牛乳		
20 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 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	厚あげ、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 ★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		
21 火	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	冷製パスタ かぼちゃのごまマヨネーズ	スパゲティ、てんさい糖、オリーブ油 マヨネーズ(卵なし)、白ごま、てんさい糖	焼き豚、削り節	にんじん、きゅうり、コーン、だし昆布 かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
22 水	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 とうがんのそぼろ煮 みそ汁	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油	さわら とりミンチ、削り節 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 とうがん、しょうが たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 淡口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★わらびもち	わらび粉、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
23 木 誕生会	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	ナンカレー マセドアンサラダ ヨーグルト和え	コーン油、ナン70g(3-5才)、ナン50g(0-2才) じゃがいも、コーン油、てんさい糖 てんさい糖	豚ミンチ ハム ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり みかん、パイン	カレーフレーク(アレルフリー) 酢、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
24 金	午前おやつ	牛乳 メロン		牛乳	メロン	
	昼食	ごはん とり肉のてり焼き ナムル なめこ汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	太もやし、にんじん、いんげん なめこ、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		
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	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 ★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
27 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 マーボーなす 花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 てんさい糖	豚ミンチ、みそ 花かつお	なす、たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、チンゲン菜	だし汁(削り節)、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
28 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 五目大豆 みそ汁	米 てんさい糖	さけ とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 みそ、削り節、煮干し	こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 えのきたけ、青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、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
29 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	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 ★揚げごぼう ココアクッキー	てんさい糖、白ごま、かたくり粉、コーン油 ココアクッキー	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
30 木	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	ハヤシライス 切り干し大根の甘酢和え とうもろこし	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 とうもろこし	ハヤシソース(アレルフリー) 酢、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 型抜きチーズ すいか		牛乳 型抜きチーズ	すいか	