



令和4年度7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	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 金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	冷やし中華 チャンプルー	てんさい糖、中華めん、ごま油 コーン油	焼き豚 木綿豆腐、花かつお	にんじん、きゅうり 太もやし、にら、にんじん	だし汁(削り節・だし昆布)、酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
2 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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
4 月	午前おやつ	牛乳 マンナビスケット	マンナビスケット	牛乳		
	昼食	とうもろこしごはん 豆腐の五目煮 じゃが芋のごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節	コーン たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ きゅうり	塩 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 パイン 五穀のビスケット		牛乳	パイン	
5 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	あなごずし キャベツとハムの和え物 すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	あなご蒲焼、ちらしかまぼこ ハム ゆば、削り節	きゅうり、にんじん、だし昆布、きざみのり キャベツ えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	酢、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	ココアプラス ★えだまめ 皇たべよ		ココアプラス		えだまめ 塩
6 水	午前おやつ	牛乳 マンナウエファー	マンナウエファー	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、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが キャベツ、オクラ 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	牛乳 ★大豆ナゲット	マヨネーズ(卵なし)、パン粉、かたくり粉	とりミンチ、木綿豆腐、大豆		トマトケチャップ、塩
7 木 七 タ ま つ り	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	七タそうめん なすのごまみそ和え	そうめん、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	牛肉、ちらしかまぼこ、削り節 みそ	にんじん、オクラ、だし昆布 なす、いんげん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお		濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
8 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 ふ、削り節		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 ★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	
9 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのA'ビ-せんべい	アパマンのA'ビ-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん うま煮 きゅうりもみ	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん 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 ★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
11 月	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	夏野菜のカレーライス 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、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、グリーンピース キャベツ、きゅうり	カレーフレーク(アパマンのA'ビ-) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★手作りむしパン(レーズン)	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
12 火	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 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	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、しめじ、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		牛乳	メロン	
13 水	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	わかめうどん 野菜炒め	てんさい糖、うどん コーン油	かまぼこ、うすあげ、削り節 ぶた肉	青ねぎ、だし昆布、わかめ 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	牛乳 ★ゆかりおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお	味付けのり だし昆布	ゆかり 濃口しょうゆ
14 木 誕 生 会	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 香ばしから揚げ マカロニサラダ トマトとレタスのスープ	米 かたくり粉、ごま油、白ごま、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 トマト、レタス、コーン	濃口しょうゆ 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

15 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	肉ごはん なすときゅうりの中華和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 ごま油	牛肉 絹ごし豆腐、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 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 ★豆乳わらびもち	わらび粉、てんさい糖	牛乳 豆乳、きなこ		塩
16 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	ごはん 煮込みおでん こまつ菜のごまみそ和え	米 じゃがいも、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	厚あげ、ちくわ、削り節 みそ	こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 こまつ菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ぼんち揚げ おさつどきつ	ぼんち揚げ おさつどきつ	牛乳		
19 火	午前おやつ	牛乳 マンナウエファー	マンナウエファー	牛乳		
	昼食	ごはん マーボー豆腐 キャベツとツナの和え物	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま 油 てんさい糖	木綿豆腐、豚ミンチ、みそ ツナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ キャベツ	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 ★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		
20 水 終 業 式	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 えだまめ	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 えだまめ	ハヤシベース（アールグラーフ） 酢、塩 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
21 木	午前おやつ	牛乳 マンナビスケット	マンナビスケット	牛乳		
	昼食	ごはん 夏野菜と鶏の煮物 れんこんの花かつお和え	米 てんさい糖、ごま油 てんさい糖	とり肉、削り節 花かつお	とうがん、なす、たまねぎ、黄パプリカ、赤ピー マン、ピーマン れんこん	濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、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
22 金	午前おやつ	牛乳 メロン		牛乳	メロン	
	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 みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きコロケ	じゃがいも、パン粉、コーン油	豚ミンチ	たまねぎ	トマトケチャップ、とんかつソース、 塩
23 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	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 ★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
25 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 そぼろ煮 キャベツのゆかり和え	米 じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、 コーン油	豚ミンチ、削り節	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、グリーンピース 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 ★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 火	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	ごはん とり肉のてり焼き ナムル みそ汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 みそ、ふ、削り節、煮干し	太もやし、にんじん、いんげん 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	牛乳 メロン 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	メロン	
27 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 ★みかんゼリー ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	みかん	
28 木	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん トマト牛丼 ちりめん和え	米、てんさい糖 てんさい糖	牛肉、削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ、トマト キャベツ、チンゲン菜	濃口しょうゆ、みりん、酒、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
29 金	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	冷製パスタ かぼちゃのチーズごま和え	スパゲティ、てんさい糖、オリーブ油 白ごま、てんさい糖	焼き豚、削り節 カッテージチーズ	にんじん、きゅうり、コーン、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ふりかけおにぎり	米	かつおぶりかけ	味付けのり	
30 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 なすときゅうりの花かつお和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉 花かつお 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 なす、きゅうり えのきたけ、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 源氏パイ 五穀のビスケット	源氏パイ 五穀のビスケット	牛乳		

