



令和4年度8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 月	午前おやつ	牛乳 アパ'マツの'ビ'-せんべい	アパ'マツの'ビ'-せんべい	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 ★手作りむしパン(ココア)	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
2 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 さわらの幽庵焼き 五目大豆 みそ汁	米 てんさい糖	さわら とり肉、大豆、ちくわ、削り節、高野豆腐 みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 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、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう たべっ子どうぶつ	てんさい糖、白ごま、かたくり粉、コーン油 たべっ子どうぶつバター味	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
3 水	午前おやつ	牛乳 メロン			メロン	
	昼食	ごはん 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	牛乳 ★とうもろこしおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお	コーン、味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ
4 木	午前おやつ	牛乳 マンナビスケット	マンナビスケット			
	昼食	ごはん すぎやき風煮 れんこんのごま和え	米 てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	焼き豆腐、牛肉、ひ、削り節	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 ★わらびもち	わらび粉、てんさい糖	きなこ		塩
5 金	午前おやつ	牛乳 コーンフロスティ	コーンフロスティ			
	昼食	ごはん 厚揚げの中華五目煮 なすときゅうりの中華和え	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 ごま油	厚揚げ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、たけのこ、にんじん、干しいたけ、しょうが なす、きゅうり	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 型抜きチーズ すいか		型抜きチーズ	すいか	
6 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒			
	昼食	ケチャップライス 菜果サラダ コンソメスープ	米、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、みかん、きゅうり 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 ラムネ ぼんち揚げ	ラムネ ぼんち揚げ			
8 月	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイビー	たべっ子ベイビー			
	昼食	ごはん 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'マツの')
	午後おやつ	牛乳 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油			塩
9 火	午前おやつ	牛乳 おこさませんべい	おこさませんべい			
	昼食	中華どんぶり なすのごまみそ和え	米、かたくり粉 てんさい糖、白ごま	ぶた肉、いか みそ	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ なす、いんげん	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 ★とうもろこし 五穀のビスケット		五穀のビスケット	とうもろこし	塩
10 水	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 絹ごし豆腐、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 クッキー	クールゼリーの素 クッキー		ぶどうジュース	
12 金	午前おやつ	牛乳 マンナウエファー	マンナウエファー			
	昼食	冷やしそうめん きんぴらごぼう	そうめん、てんさい糖 てんさい糖、白ごま、コーン油	削り節 ぶた肉、削り節	きゅうり、にんじん、干しいたけ、だし昆布 ごぼう、にんじん	だし汁(削り節・だし昆布)、濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★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
13 土	午前おやつ	牛乳 アパ'マツの'ビ'-せんべい	アパ'マツの'ビ'-せんべい			
	昼食	チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え ワンタンスープ	米、コーン油 ごま油	焼き豚 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース チンゲン菜、エリンギ 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 おさつどきっ 源氏パイ	おさつどきっ 源氏パイ			
15 月	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒			
	昼食	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	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ きゅうり	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

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	
16 火	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	ひじきのそぼろごはん キャベツのゆかり和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油	豚ミンチ ふ、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 キャベツ、にんじん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	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 ★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		
17 水	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 れんこんの花かつお和え	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 れんこん	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★水ようかん 星たべよ	てんさい糖 星たべよ塩味	牛乳 こしあん	かんてん	
18 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	トマトみそラーメン チャンブルー	てんさい糖、中華めん、ごま油 コーン油	ぶた肉、みそ、赤みそ 木綿豆腐、花かつお	キャベツ、トマト、にんじん、青ねぎ 太もやし、にら、にんじん	とりがらスープ、トマトケチャップ 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
19 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 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖	さけ 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、塩
	午後おやつ	牛乳 パイン 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	パイン	
20 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 筑前煮 きゅうりもみ	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ 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 ★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
22 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 ハム	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(Allガソリ) 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
23 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	中華風まぜごはん ナムル スープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油、白ごま	ぶた肉	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいたけ 太もやし、ピーマン、にんじん たまねぎ、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	
24 水	午前おやつ	牛乳 なし		牛乳	なし	
	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 ★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
25 木 誕生会	午前おやつ	牛乳 アパ'ソラ'スケット	アパ'ソラ'スケット	牛乳		
	昼食	三色ごはん かぼちゃのごまマヨネーズ すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 マヨネーズ(卵なし)、白ごま、てんさい糖	豚ミンチ、削り節 ちらしかまぼこ、削り節	にんじん、コーン、いんげん、しょうが、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり、にんじん しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★フルーツポンチ	てんさい糖	牛乳	りんごジュース、黄桃、パイン、みかん、かんてん	
26 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 うま煮 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	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節 ちりめんじゃこ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん キャベツ、チンゲン菜	濃口しょうゆ、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	牛乳 とりミンチ、木綿豆腐、大豆		トマトケチャップ、塩
27 土	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 肉豆腐 こまつ菜のごまみそ和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	木綿豆腐、牛肉、削り節 みそ	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん 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	★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
29 月	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 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとハムの和え物	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 ハム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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 ★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		
30 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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、コーン油 てんさい糖、白ごま	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 ★ココアアプラス なし 星たべよ	ココアアプラス なし 星たべよ塩味	ココアアプラス	なし	
31 水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 夏野菜と鶏の煮物 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 キャベツ、チンゲン菜	濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きコロッケ	じゃがいも、パン粉、コーン油	牛乳 豚ミンチ	たまねぎ	トマトケチャップ、とんかつソース、塩