



令和4年度11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	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 コーンフロスティ	コーンフロスティ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉団子の五目煮 キャベツとツナの和え物	米 かたくり粉、てんさい糖 てんさい糖	とりミンチ、削り節 ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、干ししいたけ、しょうが 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 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	
2 水	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	中華どんぶり ごぼうサラダ	米、かたくり粉 マヨネーズ(卵なし)	ぶた肉、いか	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干ししいたけ ごぼう、コーン	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、てんさい糖、ざらめ、黒ごま、コーン油	牛乳		
4 金	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	カレーライス かぶの甘酢漬	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布	カレーフレーク(フルゲソリ) 酢、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		ベーキングパウダー、ココア
5 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	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 しめじ、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			
7 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉豆腐 ちりめん和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、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 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	牛乳 ★芋ようかん ココアクッキー	さつまいも、てんさい糖 ココアクッキー	牛乳	かんてん	塩
8 火	午前おやつ	牛乳 柿		牛乳	柿	
	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、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きそば	中華めん、コーン油	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
9 水	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	ロールパン(卵なし) ボークビーンズ 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	牛乳 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
10 木	午前おやつ	牛乳 アパマンのへび-せんべい	アパマンのへび-せんべい	牛乳		
	昼食	あんかけうどん チャンプルー	かたくり粉、うどん、てんさい糖 コーン油	とり肉、かまぼこ、削り節 木綿豆腐、花かつお	にんじん、青ねぎ、しょうが、だし昆布、わかめ 太もやし、にら、にんじん	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 ★ふりかけおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	かつおふりかけ 花かつお	味付けのり だし昆布	濃口しょうゆ
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	ごはん うま煮 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、ごぼう、にんじん、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 柿 ほんち揚げ	ほんち揚げ	牛乳	柿	
12 土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	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、干ししいたけ 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 ★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 マンナウエファー	マンナウエファー	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが プロッコリーの花かつお和え	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 プロッコリー	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		
15 火	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ミートスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 コーン油、てんさい糖	豚ミンチ	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり たまねぎ、コーン	トマトケチャップ、とんかつソース、塩 酢、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★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

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 水	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	牛乳		
	昼食	ごはん 煮魚 おひたし なめこ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが はくさい、ほうれん草 たまねぎ、なめこ、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 ★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
17 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	さつまいごはん れんこんと豆腐のひろうす キャベツとハムの和え物 みそ汁	米、さつまいも、黒ごま かたくり粉、白ごま、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、とりミンチ ハム みそ、ふ、削り節、煮干し	れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが キャベツ 青ねぎ、わかめ	塩 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、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	
18 金	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 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 柿 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	柿	
19 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのピ-せんべい	アパマンのピ-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 煮込みおでん れんこんの花かつお和え	米 てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節 花かつお	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 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 ★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
21 月	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	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（アパマン） 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）	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
22 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 厚揚げの中華五目煮 ほうれん草とコーンのナムル	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 ごま油、白ごま	厚あげ、ぶた肉	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 ほうれん草、にんじん、コーン	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	ココアプラス りんご クッキー		ココアプラス	りんご	
24 木 誕生会	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 てり焼きハンバーグ かまぼこサラダ すまし汁	米 パン粉、てんさい糖、かたくり粉 マヨネーズ（卵なし）	合挽ミンチ ちらしかまぼこ 花ふ、削り節	たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マフィン	小麦粉、バター、てんさい糖	牛乳		ベーキングパウダー
25 金	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん とり肉の甘辛煮 拌三絲 みそ汁	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、みそ、削り節、煮干し	キャベツ、きゅうり、にんじん 青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、酒、みりん 酢、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃグラタン	小麦粉、パン粉、コーン油	牛乳 豆乳、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー	マギーブイヨン、塩
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	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	牛乳 おさつどきっ 星たべよ	おさつどきっ 星たべよ塩味	牛乳		
28 月	午前おやつ	牛乳 アパマンのピ-スクット	アパマンのピ-スクット	牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 ゆでなます	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	木綿豆腐、ぶた肉、削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ だいこん	濃口しょうゆ、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいもスティック	さつまいも、コーン油	牛乳		塩
29 火	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き 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	さわら うすあげ、削り節 みそ、削り節、煮干し	ゆず果汁 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、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		
30 水	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	牛乳		
	昼食	大豆キーマカレー ブロッコリーのドレッシング和え	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	とりミンチ、大豆、削り節 ハム	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン	カレーフレーク（アパマン）、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ばち汁	ばち	牛乳	うすあげ、削り節	しめじ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 淡口しょうゆ

