



令和4年度12月食事だより



12月22日は「冬至」です。「ん」がつく食べ物（かぼちゃ＝なんきん）を献立に取り入れています。



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 木	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 八宝菜 れんこんのごま和え	米 かたくり粉 白ごま、てんさい糖	ぶた肉、いか	はくさい、たまねぎ、もやし、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 ★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
2 金	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビ-せんべい	アパマンのバビ-せんべい	牛乳		
	昼食	ロールパン（卵なし） 花野菜のクリームシチュー シューマイ ごぼうサラダ	ロールパン（卵なし） じゃがいも、コーン油 マヨネーズ（卵なし）	とり肉 シューマイ ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、カリフラワー ごぼう	シチューフレーク（Allgäu） 塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋おはぎ	もち米、米、さつまいも、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
3 土	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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、しめじ	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 ★じゃが芋の煮ころがし	じゃがいも、てんさい糖	牛乳 削り節		濃口しょうゆ、みりん、塩
5 月	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	ビビンバ わかめスープ	米、てんさい糖、ごま油、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 ★にんじんとりんごのゼリー 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	りんごジュース、にんじんジュース	
6 火	午前おやつ	牛乳 ピピチーズ みかん		牛乳 ピピチーズ	みかん	
	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 キャベツ、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、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
7 水	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	カレーうどん かぼちゃのチーズごま和え	うどん 白ごま、てんさい糖	牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 カッテージチーズ	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり	カレーフレーク（Allgäu） 濃口しょうゆ
	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
8 木	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 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 ★焼きいも	さつまいも	牛乳		
9 金	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		牛乳 ココアプラス		
	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 ゆば、削り節	ほうれん草、にんじん、コーン しめじ、青ねぎ、だし昆布	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 りんご クッキー	クッキー	牛乳	りんご	
10 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 マーボー豆腐 チンゲン菜とエリンギの中華和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 ごま油	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 チンゲン菜、エリンギ	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 ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
12 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	ごはん すき焼き風煮 ゆでなます	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	焼き豆腐、牛肉、ふ、削り節 ちりめんじゃこ	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく だいこん	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、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
13 火	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	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 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★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

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	
14 水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	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 木綿豆腐、白みそ みそ、うすあげ、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、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 ★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
15 木 誕生会	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	タコライス ブロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ みかん	米、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン かぶ、しめじ みかん	トマトケチャップ、ウスターソース、 カレーフレーク(Allがソリ)、 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋とりんごのパイ	パイシート、さつま芋、てんさい糖、小麦粉	牛乳	りんご、レモン果汁	
16 金	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	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 青ねぎ、だし昆布、わかめ	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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
17 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビ-せんべい	アパマンのバビ-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 ★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
19 月	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	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(Allがソリ)、 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ぶどうゼリー マリー	クールゼリーの素 マリー	牛乳	ぶどうジュース	
20 火	午前おやつ	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん 煮込みおでん キャベツとハムの和え物	米 てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節 ハム	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 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 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		
21 水 おたのしみ会	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	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	米 パン粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、てんさい糖	合挽ミンチ ハム	たまねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン クリームコーン	トマトケチャップ、とんかつソース、 酒、塩 塩 シチューフレーク(Allがソリ)、塩
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツサンド	食パン	牛乳 ホイップクリーム	黄桃、みかん	
22 木 冬至	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら うすあげ、大豆、削り節 みそ、ふ、削り節、煮干し	ゆず果汁 にんじん、ひじき しめじ、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 ★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
23 金 終業式	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 豆腐の五目煮 和風サラダ	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、コーン油、白ごま	木綿豆腐、ぶた肉、削り節 みそ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ だいこん、太もやし、きゅうり	濃口しょうゆ、塩 酢、濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ココアプラス みかん ココアクッキー	ココアクッキー	ココアプラス	みかん	
24 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 そぼろ煮 ちりめん和え	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	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、グリーンピース 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 おさつどきつ 星たべよ	おさつどきつ 星たべよ塩味	牛乳		
26 月	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビ-せんべい	アパマンのバビ-せんべい	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん キャベツのゆかり和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油	ぶた肉 肉入りワンタン	にんじん、たけのこ、しょうが、干しいたけ キャベツ、にんじん えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 ゆかり 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 ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
27 火	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビ-スケツ	アパマンのバビ-スケツ	牛乳		
	昼食	ミートスパゲティ れんこんのサラダ コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 マヨネーズ(卵なし)、てんさい糖	豚ミンチ ハム	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン れんこん たまねぎ、コーン	トマトケチャップ、とんかつソース、 塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
28 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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(Allがソリ)、 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にゅうめん	そうめん	かまぼこ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩

