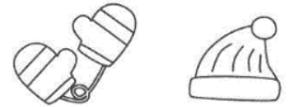




令和4年度1月食事だより



八尾市こども若者部こども施設運営課

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。

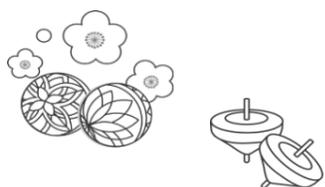
※果物以外の食材は十分に加熱しています。

※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。

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
4 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	大根めし(切り干し) 高野豆腐の含め煮 すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	高野豆腐、削り節 ひ、削り節	にんじん、切り干しだいこん、だし昆布、干しいたけ にんじん、ごぼう、いんげん 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、みりん、塩 淡口しょうゆ、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		
5 木	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	和風スパゲティ 菜果サラダ コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	ちくわ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン キャベツ、みかん たまねぎ、コーン	マギーブイヨン、濃口しょうゆ、塩 酢、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★手作りむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
6 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	中華どんぶり れんこんの花かつお和え	米、かたくり粉 てんさい糖	ぶた肉、いか 花かつお	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、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	★七草風がゆ	米	うすあげ、削り節	ほうれん草、だいこん、にんじん、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
7 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	ひじきのそぼろごはん こまつ菜のごまみそ和え みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	豚ミンチ みそ 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 こまつ菜 たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ 星たべよ	源氏パイ 星たべよ塩味	牛乳		
10 火 始 業 式	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	カレーライス かぶの甘酢漬け	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(アリガッソリ) 酢、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	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
11 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	赤飯 さわらの幽庵焼き 芋きんとん すまし汁	米、もち米、黒ごま さつまいも、てんさい糖	小豆 さわら	ゆず果汁 だいこん、こまつ菜、にんじん、だし昆布	塩 濃口しょうゆ、みりん、酒 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニグラタン	ツイストマカロニ、小麦粉、パン粉、コーン油	牛乳 豆乳、ベーコン	たまねぎ	マギーブイヨン、塩
12 木	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	きざみきつねうどん 野菜炒め	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、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	★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 金	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん 煮しめ 紅白なます	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節 ちりめんじゃこ	れんこん、こんにゃく、にんじん、たけのこ、いんげん だいこん、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	りんご	
14 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 ナムル ワンタンスープ	米、コーン油 ごま油、白ごま	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 太もやし、ピーマン、にんじん 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 ★じゃが芋のおやき	じゃがいも、かたくり粉、白ごま	牛乳	にんじん	濃口しょうゆ、塩
16 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 肉豆腐 ブロッコリーの花かつお和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、牛肉、削り節 花かつお	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん ブロッコリー	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★カレー肉まん	小麦粉、てんさい糖、バター、かたくり粉、コーン油	牛乳 牛乳、豚ミンチ	たまねぎ、にんじん	トマトケチャップ、ベーキングパウダー、ウスターソース、カレー粉、塩
17 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁	米 てんさい糖、コーン油 さつまいも	さけ うすあげ、大豆、削り節 ぶた肉、みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき しめじ、こんにゃく、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう 源氏パイ	てんさい糖、白ごま、かたくり粉、コーン油 源氏パイ	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ



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	
18 水	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	ロールパン(卵なし) クリームシチュー シューマイ はくさいとハムのサラダ	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)、てんさい糖	とり肉 シューマイ ハム	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース はくさい、りんご、レモン果汁	シチューフレーク(Allga'ソリア)、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
19 木	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	ピビンバ 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 ココアプラス みかん たべっ子どうぶつ		ココアプラス	みかん	
20 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 ゆば、削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、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 ★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 土	午前おやつ	牛乳 アパ'ソツの'ビ'-せんべい	アパ'ソツの'ビ'-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん そばろ煮 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 おさつどきっ マリー	おさつどきっ マリー	牛乳		
23 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	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(Allga'ソリア) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★みかんゼリー 星たべよ	クールゼリーの素 星たべよ塩味	牛乳	みかん	
24 火	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	中華そば チャンプルー	中華めん コーン油	ぶた肉、いか 木綿豆腐、花かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、干し しいたけ 太もやし、にら、にんじん	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 ★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
25 水	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 ★さつま芋スティック	さつま芋、コーン油	牛乳		塩
26 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	ごはん とり肉のからあげ マカロニサラダ パンプキンポタージュ	米 かたくり粉、てんさい糖、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 かぼちゃ	濃口しょうゆ、みりん、塩 塩 シチューフレーク(Allga'ソリア)、塩
	午後おやつ	牛乳 ★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
27 金	午前おやつ	牛乳 ココアプラス	ココアプラス	牛乳		
	昼食	かみかみライス 肉じゃが キャベツとツナの和え物	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	大豆、ちりめんじゃこ 牛肉、削り節 ツナ	青のり たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピ ース キャベツ	塩 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご ココアクッキー		牛乳	りんご	
28 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	中華風まぜごはん チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油	ぶた肉 絹ごし豆腐	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、 干しいたけ 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、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
30 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 マーボー豆腐 キャベツとハムの和え物	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 ハム	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		
31 火	午前おやつ	牛乳 棒チーズ みかん		棒チーズ	みかん	
	昼食	ごはん 煮魚 しろなのおひたし みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば みそ、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが しろな、はくさい だいこん、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 ★じゃが芋のオープン焼き	じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、パン 粉、コーン油	牛乳 ベーコン	たまねぎ	



あけましておめでとうございます。
 新しい年を迎えました。お正月の過ごし方も昔に比べるとさまざまな時代となりました。
 お正月は昔から伝えられてきた習慣や行事、食生活などを子どもに伝えるよい機会です。
 お正月を過ぎると、まだ春は先のことのようですが、昼の時間は少しずつのびていきます。
 ただ、この季節は空気が乾燥して風邪のウイルスが勢力を強めてきますから、日々の食生活に
 気をつけて過ごしましょう。