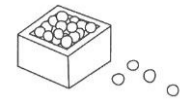




令和4年度2月食事だより



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 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 水	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	ごはん 肉団子の五目煮 れんこんのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖 白ごま、てんさい糖	とりミンチ、削り節	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 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 ★ジャム・マーガリンサンド	マーガリン、食パン	牛乳	いちごジャム	
2 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	イタリアンスパゲティ 加ワカ-とアワサリ-のドレッシング和え 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	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、カリフラワー しめじ、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	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
3 金 節 分	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	ちらしずし れんこんと豆腐のひろそうす すまし汁	米、てんさい糖 かたくり粉、白ごま、コーン油	ちらしかまぼこ、高野豆腐、削り節 木綿豆腐、とりミンチ 花ふ、削り節	にんじん、いんげん、干ししいたけ、だし昆布、さざみのり れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが 青ねぎ、だし昆布、わかめ	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★鬼まんじゅう	さつまいも、小麦粉、てんさい糖、上新粉	牛乳		ベーキングパウダー、塩
4 土	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	豚ミンチ 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	塩、カレー粉 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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
6 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 おひたし	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、ふた肉、削り節	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ はくさい、ほうれん草	濃口しょうゆ、塩 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	
7 火	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	若ごぼうの炊き込みごはん 花かつお和え みそ汁	米、てんさい糖 てんさい糖	とり肉、うすあげ 花かつお みそ、削り節、煮干し	若ごぼう、にんじん、だし昆布 キャベツ、チンゲン菜 たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、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	絹ごし豆腐、牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
8 水	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	ロールパン(卵なし) ポークビーンズ 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	ふた肉、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 ★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		
9 木	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	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	ふた肉、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	★ひじきおにぎり	米、白ごま、ごま油	花かつお	ひじき	濃口しょうゆ、塩
10 金	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 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁	米 てんさい糖	さけ うすあげ、削り節 かまぼこ、削り節	にんじん、こんにゃく、切り干しだいこん、いんげん しめじ、こまつ菜、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 いよかん ぼんち揚げ	ぼんち揚げ	牛乳	いよかん	
13 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	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、にんじん キャベツ、きゅうり	カレーフレーク(アヒルソウリ) 酢、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		
14 火	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 さわらの照り焼き 若ごぼうのきんぴら みそ汁	米 コーン油、てんさい糖、白ごま	さわら ふた肉、削り節 みそ、うすあげ、削り節、煮干し	れんこん、若ごぼう、こんにゃく、にんじん たまねぎ、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 ココアプラス いよかん 星たべよ	ココアプラス いよかん 星たべよ塩味	ココアプラス	いよかん	

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	
15 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 かしのすき焼き風煮 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	焼き豆腐、とり肉、ふ、削り節 花かつお	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく 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 ★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
16 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 厚揚げ、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 ★ぶどうゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	ぶどうジュース	
17 金	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	しっぽくうどん キャベツとハムの和え物	さといも、かたくり粉、てんさい糖、うどん てんさい糖	とり肉、うすあげ、削り節 ハム	だいこん、にんじん、ごぼう、青ねぎ、だし昆布 キャベツ	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
18 土	午前おやつ	牛乳 アパマンのハビ-せんべい	アパマンのハビ-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 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 おさつどきっ マリー	おさつどきっ マリー	牛乳		
20 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 肉じゃが 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	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、グリーンピース はくさい、ほうれん草	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
21 火	午前おやつ	牛乳 いよかん		牛乳	いよかん	
	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、ふ、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 しめじ、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 ★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
22 水 誕生会	午前おやつ	牛乳 アパマンのハビ-スクット	アパマンのハビ-スクット	牛乳		
	昼食	チキンライス 菜果サラダ ポテトフライ コンソメスープ	米、コーン油 てんさい糖 じゃがいも、コーン油	とり肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、りんご、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 塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★大豆と豆腐のマフィン	小麦粉、バター、てんさい糖、白ごま	牛乳 絹ごし豆腐、牛乳、大豆		ベーキングパウダー
24 金	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 ★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
25 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 れんこんの花かつお和え	米 てんさい糖 てんさい糖	厚揚げ、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	★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
27 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	ごはん 肉豆腐 しろ菜のゆかり和え	米 てんさい糖、コーン油	木綿豆腐、牛肉、削り節	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん しろな、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		
28 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 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 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 ★チヂミ	小麦粉、じゃがいも、ごま油、てんさい糖、白ごま	牛乳	たまねぎ、にんじん、にら	濃口しょうゆ、酢、塩

