



令和5年度6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。

※中華麺とうどんは、そばと同一製造ラインで製造されています。

八尾市子ども若者部子ども施設運営課

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 木	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	ふりかけごはん 夏野菜と鶏の煮物 キャベツとツナの和え物	米 てんさい糖、ごま油 てんさい糖	かつおふりかけ とり肉、削り節 ツナ	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	濃口しょうゆ、酢 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 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	レタスコーンラーメン ジャーマンポテト	中華めん じゃがいも、コーン油	ふた肉 ベーコン	レタス、にんじん、コーン たまねぎ	とりがらスープ、オイスターソース、濃口しょうゆ、塩 マギーフィオン、塩
	午後おやつ	★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
3 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 ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	ふた肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー たまねぎ、しめじ	トマトケチャップ、塩 酢、塩 マギーフィオン、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
5 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	中華風まぜごはん きゅうりもみ スープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ふた肉 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐、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 きゅうり、わかめ 青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 酢、塩 とりがらスープ、濃口しょうゆ、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 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん 煮魚 なすのごまみそ和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	さば みそ みそ、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが なす、いんげん 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 ★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	
7 水	午前おやつ	牛乳 ビビピチーズ		牛乳 ビビピチーズ		
	昼食	ロールパン(卵なし) ポークビーンズ シューマイ 菜果サラダ	ロールパン(卵なし) てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ふた肉、大豆 シューマイ	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、みかん、きゅうり	トマトケチャップ、マギーフィオン、塩 酢、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		
8 木	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	ごはん 筑前煮 おくらのごま和え	米 てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	厚揚げ、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 キャベツ、オクラ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 甘夏 たべっ子どうぶつ		牛乳	甘夏	
9 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	カレーライス 切り干し大根の甘酢和え そらまめ	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん そらまめ	カレーフレーク(アパマン) 酢、塩 塩
	午後おやつ	★ヨーグルト和え 星たべよ	てんさい糖 星たべよ塩味	ヨーグルト	みかん、パイ	
10 土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	牛乳		
	昼食	ひじきのそぼろごはん れんこんの花かつお和え みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ 花かつお 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 れんこん 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 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 マンナビスケット	マンナビスケット	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが キャベツとピーマンのツナマヨ和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 マヨネーズ(卵なし)	牛肉、削り節 ツナ	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、ピーマン	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃスコーン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
13 火	午前おやつ	牛乳 メロン		牛乳	メロン	
	昼食	きざみきつねうどん いら炒め	てんさい糖、うどん コーン油	うすあげ、かまぼこ、削り節 ふた肉	青ねぎ、だし昆布 たまねぎ、もやし、にんじん、いら	濃口しょうゆ、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
14 水	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 さわらの照り焼き とうがんのそぼろ煮 みそ汁	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖	さわら とりミンチ、削り節 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	とうがん、しょうが 青ねぎ、わかめ	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 ★揚げごぼう 豆乳ウエハース	てんさい糖、白ごま、かたくり粉、コーン油 豆乳ウエハース	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ

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
15 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 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 かまぼこ、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 ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	ぶどうジュース	
16 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん マーボーなす じゃが芋のごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	豚ミンチ、みそ	なす、たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり	だし汁（削り節）、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 メロン 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	メロン	
17 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 キャベツのゆかり和え	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 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	★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
19 月	午前おやつ	牛乳 アパソナル スナック	アパソナル スナック	牛乳		
	昼食	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 おぐらの花かつお和え	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 花かつお	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、オクラ	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		
20 火	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	中華そば なすときゅうりの中華和え	中華めん ごま油	ぶた肉、いか	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいだけ なす、きゅうり	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 ★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
21 水	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	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 えのきだけ、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 ★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
22 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん すきやき風煮 ちりめん和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	焼き豆腐、牛肉、心、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 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 型抜きチーズ すいか		型抜きチーズ	すいか	
23 金 誕生会	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 ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	米 パン粉 ツイストマカロニ、マヨネーズ（卵なし）	合挽ミンチ ハム	たまねぎ 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、酒、塩 塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんマフィン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
24 土	午前おやつ	牛乳 アパソナルのハビ-せんべい	アパソナルのハビ-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 えのきだけ、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 マリー	おさつどきっ マリー	牛乳		
26 月	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 あなごきゅうりの酢の物	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節 あなご蒲焼	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいだけ きゅうり	濃口しょうゆ、塩 酢、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
27 火	午前おやつ	牛乳 メロン		牛乳	メロン	
	昼食	ミートスパゲティ フレンチサラダ レタススープ	スパゲティ、コーン油 コーン油、てんさい糖	豚ミンチ ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん レタス	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
28 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 とり肉のてり焼き 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	太もやし、にんじん、いんげん えのきだけ、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 ★豆乳わらびもち	わらび粉、てんさい糖	牛乳 豆乳、きなこ		塩
29 木	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ハヤシライス 甘酢和え とうもろこし	米、コーン油 てんさい糖	牛肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし	ハヤシベース（アサヒソフ） 酢、塩 塩
	午後おやつ	★ばち汁	ばち	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
30 金	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 鮭の塩焼き 夏野菜のきんぴら みそ汁	米 コーン油、白ごま、てんさい糖	さけ ぶた肉、削り節 みそ、うすあげ、削り節、煮干し	なす、ごぼう、ピーマン、にんじん、黄パプリカ 青ねぎ、切り干しだいこん	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 メロン 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	メロン	