



令和5年度8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。

※中華めん・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 火	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉団子の五目煮 ナムル	米 かたくり粉、てんさい糖 ごま油、白ごま	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 太もやし、ピーマン、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★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	
2 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	トマトみそラーメン ジャーマンポテト	てんさい糖、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	キャベツ、トマト、にんじん、青ねぎ たまねぎ	とりがらスープ、トマトケチャップ マギーフィオン、塩
	午後おやつ	★とうもろこしおにぎり ★じゃことししいたけの佃煮	米 てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ	コーン、味付けのり 干ししいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒
3 木	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら うすあげ、大豆、削り節 削り節	ゆず果汁 にんじん、ひじき こまつ菜、えのきたけ、にんじん、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 ★揚げごぼう たべっ子どうぶつ	コーン油、てんさい糖、白ごま、かたくり粉 たべっ子どうぶつバター味	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
4 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	ごはん マーボーなす 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	豚ミンチ、みそ ハム	なす、たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ	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 ★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		
5 土	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	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、コーン	トマトケチャップ、塩 酢、塩 マギーフィオン、塩
	午後おやつ	★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
7 月	午前おやつ	牛乳 アパマンのスクット	アパマンのスクット	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（アパマンの） 酢、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）、コーン油、パン粉	牛乳 ベーコン	たまねぎ	
8 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	中華どんぶり なすのごまみそ和え	米、かたくり粉 てんさい糖、白ごま	ぶた肉、いか みそ	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、 干ししいたけ なす、いんげん	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 ★とうもろこし 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	牛乳	とうもろこし	塩
9 水	午前おやつ	牛乳 ビビビチーズ		牛乳 ビビビチーズ		
	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 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 ★水ようかん 星たべよ	てんさい糖 星たべよ塩味	牛乳 こしあん	かんてん	
10 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	冷やしそうめん 手作りさつまあげ	そうめん、てんさい糖 かたくり粉、コーン油、てんさい糖	削り節 すり身	きゅうり、にんじん、コーン、だし昆布 たまねぎ、ごぼう、にんじん、グリーンピース	濃口しょうゆ、みりん、塩 塩
	午後おやつ	★わかめおにぎり ★佃煮	米、ごま油、白ごま てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ 花かつお	味付けのり、わかめ だし昆布	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
12 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 肉じゃが れんこんの花かつお和え	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 れんこん	濃口しょうゆ、塩 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		
14 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	ひじきのそぼろごはん ちりめん和え みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ ちりめんじゃこ みそ、ひ、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 キャベツ、チンゲン菜 たまねぎ、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 ★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		
15 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	トマト牛丼 じゃが芋のごま和え	米、てんさい糖 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	牛肉、削り節	たまねぎ、トマト、にんじん きゅうり	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ、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
16 水	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	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、きゅうり たまねぎ、コーン	マギーフィオン、濃口しょうゆ、塩 酢、塩 マギーフィオン、塩
	午後おやつ	★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	
17 木	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 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	かぼちゃ、たまねぎ、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 ★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
18 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 煮魚 なすときゅうりの花かつお和え すまし汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば 花かつお 絹ごし豆腐、削り節	青ねぎ、しょうが なす、きゅうり えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	ココアプラス パイン 五穀のビスケット		ココアプラス	パイン	
19 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	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 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
21 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	夏野菜のカレーライス 甘酢和え	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖	牛肉 ハム	たまねぎ、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、グリーン ピース キャベツ、きゅうり	カレーフレーク (PLMがソラー) 酢、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	
22 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ぎざみきつねうどん なすと豚しゃぶの和え物	てんさい糖、うどん ごま油、てんさい糖、白ごま	うすあげ、かまぼこ、削り節 ぶた肉	青ねぎ、だし昆布 なす、オクラ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、 塩 濃口しょうゆ
	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
23 水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん さわらの照り焼き 五目大豆 なめこ汁	米 てんさい糖	さわら とり肉、大豆、ちくわ、削り節、 高野豆腐 みそ、削り節、煮干し	こんにゃく、にんじん、いんげん、切り昆布 なめこ、青ねぎ、切り干しだいこん	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 なし 豆乳ウエハース		牛乳	なし	
24 木	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 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 ★手作りむしパン	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
25 金 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	三色ごはん かぼちゃのごまマヨネーズ すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 マヨネーズ (卵なし)、白ごま、てんさい 糖	豚ミンチ、削り節 ちらしかまぼこ、削り節	にんじん、コーン、しょうが、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり、にんじん しめじ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★フルーツポンチ	てんさい糖		りんごジュース、黄桃、パイン、みかん、かんてん	
26 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 煮込みおでん きゅうりもみ	米 じゃがいも、てんさい糖 てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節	こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 きゅうり、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、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
28 月	午前おやつ	牛乳 アパマンのハビ-スケット	アパマンのハビ-スケット	牛乳		
	昼食	肉ごはん おぐらの花かつお和え みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉 花かつお みそ、ふ、削り節、煮干し	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、干 しいたけ キャベツ、オクラ 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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
29 火	午前おやつ	牛乳 なし		牛乳	なし	
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 夏野菜のきんぴら すまし汁	米 コーン油、白ごま、てんさい糖	さけ ぶた肉、削り節 ゆば、削り節	なす、ごぼう、ピーマン、にんじん、黄パプリカ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	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
30 水	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	冷やし中華 にら炒め	てんさい糖、中華めん、ごま油 コーン油	焼き豚 ぶた肉	にんじん、きゅうり たまねぎ、もやし、にんじん、にら	だし汁 (削り節・だし昆布)、酢、濃口 しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★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
31 木	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	とうもろこしごはん 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	とり肉、削り節 ツナ	コーン 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	塩 濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 なし 星たべよ		牛乳	なし	