



# 令和5年度9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 金 始 業 式	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 (7UPがソラー) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★揚げごぼう 源氏パイ	コーン油、てんさい糖、白ごま、かたくり粉 源氏パイ	牛乳	ごぼう	濃口しょうゆ
2 土	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 豆腐の五目煮 じゃが芋のごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 じゃがいも、白ごま、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 きゅうり	濃口しょうゆ、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
4 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 キャベツとハムの和え物 すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ ハム 絹ごし豆腐、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 キャベツ えのきだけ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かるかん	上新粉、なかいも、てんさい糖、甘納豆	牛乳		ベーキングパウダー
5 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 おひたし みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば	青ねぎ、しょうが はくさい、ほうれん草 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	ココアプラス りんご 豆乳ウエハース		ココアプラス	りんご	
6 水	午前おやつ	牛乳 7UPのバビ-せんべい	7UPのバビ-せんべい	牛乳		
	昼食	冷製パスタ かぼちゃのチーズごま和え	スパゲティ、てんさい糖、オリーブ油 白ごま、てんさい糖	焼き豚、削り節 カッターチーズ	にんじん、きゅうり、コーン、だし昆布 かぼちゃ、きゅうり	酢、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	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
7 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	炊き込みごはん 秋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	とり肉、うすあげ 花かつお ふ、削り節	にんじん、こんにゃく、グリーンピース、だし昆布、干ししいたけ なす、きゅうり 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、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★みかんゼリー ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	みかん	
8 金	午前おやつ	牛乳 ビビビチーズ		牛乳 ビビビチーズ		
	昼食	かみかみライス 肉豆腐 ブロッコリーとツナの和え物	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	大豆、ちりめんじゃこ 木綿豆腐、牛肉、削り節 ツナ	青のり たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん ブロッコリー、コーン	塩 濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きコロケ	じゃがいも、パン粉、コーン油	豚ミンチ	たまねぎ	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
9 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 こまつ菜のごまみそ和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	ふた肉 みそ 肉入りワンタン	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干ししいたけ 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 ぼんち揚げ	おさつどきっ ぼんち揚げ	牛乳		
11 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	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 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、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 ★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		
12 火	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 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	ふた肉、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 ★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	マギーフィオン、塩
13 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	わかめうどん 秋なすと豚しゃぶの和え物	てんさい糖、うどん てんさい糖、ごま油、白ごま	かまぼこ、うすあげ、削り節 ふた肉	青ねぎ、だし昆布、わかめ 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	牛乳 ★焼きおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお	だし昆布	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
14 木	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん 筑前煮 キャベツのゆかり和え	米 てんさい糖、コーン油	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、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり
	午後おやつ	牛乳 なし 星たべよ		牛乳	なし	

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 金	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 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖 じゃがいも	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 たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんとりんごのゼリー たべっ子どうぶつ	クールゼリーの素 たべっ子どうぶつバター味	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
16 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	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	ふた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん しめじ、コーン	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 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		
19 火	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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 ハム	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	カレーフレーク (PULG ソリ) 酢、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
20 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 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	にんじん、ひじき たまねぎ、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 りんご クッキー	クッキー	牛乳	りんご	
21 木	午前おやつ	牛乳 アパ' マル' スケット	アパ' マル' スケット	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 ★焼きそば	中華めん、コーン油	牛乳 ふた肉、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 金	午前おやつ	牛乳 なし		牛乳	なし	
	昼食	ビビンバ わかめスープ	米、てんさい糖、ごま油、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、にんじん、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 ★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
25 月	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 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 キャベツ、チンゲン菜	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		
26 火	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	チャーハン シューマイ ブロッコリーのごま和え スープ	米、コーン油 白ごま、てんさい糖	焼き豚 シューマイ 絹ごし豆腐、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー 青ねぎ、わかめ	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 ★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 水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	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 りんご 五穀のビスケット	五穀のビスケット	牛乳	りんご	
28 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	中華そば れんごんの花かつお和え	中華めん てんさい糖	ふた肉 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 れんごん	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	
29 金	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん てり焼きハンバーグ キャベツとツナの和え物 すまし汁	米 パン粉、てんさい糖、かたくり粉 てんさい糖	合挽ミンチ ツナ ちらしかまぼこ、削り節	たまねぎ キャベツ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、酒、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★スイートポテト	さつまいも、てんさい糖、バター	牛乳 生クリーム		バナエッセンス
30 土	午前おやつ	牛乳 アパ' マル' のパ' ビ -せんべい	アパ' マル' のパ' ビ -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		

残暑が厳しい中にも風や雲で秋を感じる季節になりました。  
8月までは色とりどりの夏野菜を楽しんだ菜園もそろそろ、さつま芋などが実りはじめ、変わり行く季節を教えてください。  
秋が旬の食材には米、芋類、豆類、きのこ、木の実、大根、ごぼう、白菜、こまつ菜、ほうれん草、さんま、さば、りんご、柿などがあります。  
日本ならではの『旬』を感じる実りの秋に感謝し、シンプルな料理で素材そのものを味わいましょう。