



# 令和5年度10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   | 時間帯   | 献立   | 材 料 名   |                                |  |  |
|-----|-------|--|---|--------------------------------|--|--|
|     |       |  | 黄<br>熱と力になるもの                                   | 赤<br>血や肉や骨になるもの                | 緑<br>体の調子を整えるもの  | その他                                    |
| 2月  | 午前おやつ | 牛乳<br>マンナウエファー                                     | マンナウエファー  | 牛乳                             |  |  |
|     | 昼食    | ごはん<br>うま煮<br>キャベツのゆかり和え                           | 米<br>てんさい糖、コーン油                                 | 厚あげ、ぶた肉、ちくね、削り節                | だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん<br>キャベツ、にんじん                          | 濃口しょうゆ、みりん、塩<br>ゆかり                    |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>★スティックパイ<br>ぼんち揚げ                            | パイシート、グラニュー糖、小麦粉<br>ぼんち揚げ                       | 牛乳                             |  |  |
| 3火  | 午前おやつ | 牛乳<br>ココアプラス                                       |   | ココアプラス                         |  |  |
|     | 昼食    | ごはん<br>煮魚<br>花かつお和え<br>みそ汁                         | 米<br>てんさい糖<br>てんさい糖                             | さば<br>花かつお<br>絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し | 青ねぎ、しょうが<br>はくさい、ほうれん草<br>たまねぎ、青ねぎ                             | 濃口しょうゆ、酒、みりん、塩<br>濃口しょうゆ、塩             |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>★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                              |
| 4水  | 午前おやつ | 牛乳<br>野菜ハイハイ                                       | 野菜ハイハイ  | 牛乳                             |  |  |
|     | 昼食    | 炊き込みごはん<br>柿なます<br>すまし汁                            | 米、てんさい糖<br>てんさい糖、白ごま                            | とり肉、うすあげ<br>ちりめんじゃこ<br>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<br>だいこん、柿<br>えのきだけ、青ねぎ、だし昆布、わかめ | 濃口しょうゆ、みりん、塩<br>酢、塩<br>淡口しょうゆ、塩        |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>★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   |  |
| 5木  | 午前おやつ | 牛乳<br>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<br>甘酢和え                                     | 米、じゃがいも、コーン油<br>てんさい糖                           | 牛肉<br>ハム                       | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、きゅうり   | カレーフレーク (70g/30g)<br>酢、塩               |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>★ぶどうゼリー<br>ココアクッキー                           | クールゼリーの素<br>ココアクッキー                             | 牛乳                             | ぶどうジュース  |  |
| 6金  | 午前おやつ | 牛乳<br>カルルス   | カルルス  | 牛乳                             |  |  |
|     | 昼食    | ごはん<br>豆腐の五目煮<br>おひたし                              | 米<br>かたくり粉、てんさい糖、コーン油<br>てんさい糖                  | 木綿豆腐、ぶた肉、削り節                   | たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ<br>はくさい、ほうれん草                           | 濃口しょうゆ、塩<br>濃口しょうゆ、塩                   |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>りんご<br>豆乳ウエハース                               |   | 牛乳                             | りんご  |  |
| 7土  | 午前おやつ | 牛乳<br>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<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ                     | 米、コーン油<br>コーン油、てんさい糖                            | ぶた肉                            | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、コーン                   | トマトケチャップ、塩<br>酢、塩<br>マギーブイヨン、塩         |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>★マカロニあべ川                                     | ツイストマカロニ、てんさい糖                                  | 牛乳<br>きなこ                      |  | 塩                                      |
| 10火 | 午前おやつ | 牛乳<br>コーンフロスティ                                     | コーンフロスティ  | 牛乳                             |  |  |
|     | 昼食    | ごはん<br>すき焼き風煮<br>れんこんのごま和え                         | 米<br>てんさい糖、コーン油<br>白ごま、てんさい糖                    | 焼き豆腐、牛肉、ぶ、削り節                  | はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく<br>れんこん                              | 濃口しょうゆ、みりん、塩<br>濃口しょうゆ、塩               |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>★手作りむしパン (ココア)                               | 小麦粉、てんさい糖、バター                                   | 牛乳                             |  | ベーキングパウダー、ココア                          |
| 11水 | 午前おやつ | 牛乳<br>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    | チャンポンメン<br>チャンブルー                                  | かたくり粉、中華めん<br>コーン油                              | ぶた肉<br>木綿豆腐、花かつお               | たまねぎ、キャベツ、にんじん、青ねぎ、干ししいたけ<br>太もやし、にら、にんじん                      | とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩<br>濃口しょうゆ、塩           |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>★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                               |
| 12木 | 午前おやつ | 牛乳<br>おさかなウィンナー                                    |   | 牛乳<br>おさかなウィンナー                |  |  |
|     | 昼食    | ロールパン (卵なし)<br>ポークビーンズ<br>シューマイ<br>ブロッコリーのドレッシング和え | ロールパン (卵なし)<br>てんさい糖、コーン油<br>コーン油、てんさい糖         | ぶた肉、大豆<br>シューマイ<br>ハム          | たまねぎ、にんじん、いんげん<br>ブロッコリー、コーン                                   | トマトケチャップ、マギーブイヨン、塩<br>酢、塩              |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>★揚げごぼう<br>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<br>たべっ子どうぶつバター味            | 牛乳                             | ごぼう  | 濃口しょうゆ                                 |
| 13金 | 午前おやつ | 牛乳<br>ビビビチーズ                                       |   | 牛乳<br>ビビビチーズ                   |  |  |
|     | 昼食    | さつま芋ごはん<br>れんこんと豆腐のひろうす<br>キャベツとツナの和え物<br>みそ汁      | 米、さつまいも、黒ごま<br>かたくり粉、白ごま、コーン油<br>てんさい糖<br>じゃがいも | 木綿豆腐、とりミンチ<br>ツナ<br>みそ、削り節、煮干し | れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ、青ねぎ                         | 塩<br>濃口しょうゆ、塩<br>濃口しょうゆ、塩              |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>柿<br>マリー                                     | マリー   | 牛乳                             | 柿  |  |
| 14土 | 午前おやつ | 牛乳<br>おこめほん棒                                       | おこめほん棒  | 牛乳                             |  |  |
|     | 昼食    | チャーハン<br>こまつ菜のごまみそ和え<br>ワンタンスープ                    | 米、コーン油<br>てんさい糖、白ごま                             | 焼き豚<br>みそ<br>肉入りワンタン           | たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>こまつ菜<br>えのきだけ、青ねぎ                         | 濃口しょうゆ、塩<br>濃口しょうゆ<br>とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>源氏パイ<br>ぼんち揚げ                                | 源氏パイ<br>ぼんち揚げ                                   | 牛乳                             |  |  |
| 16月 | 午前おやつ | 牛乳<br>ビスコ  | ビスコ   | 牛乳                             |  |  |
|     | 昼食    | ごはん<br>肉じゃが<br>ちりめん和え                              | 米<br>じゃがいも、てんさい糖、コーン油<br>てんさい糖                  | 牛肉、削り節<br>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<br>キャベツ、チンゲン菜                         | 濃口しょうゆ、塩<br>濃口しょうゆ、塩                   |
|     | 午後おやつ | 牛乳<br>★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、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      |

| 日<br>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<br>火         | 午前おやつ | 牛乳<br>りんご                                 |                                    | 牛乳                            | りんご   |  |
|                 | 昼食    | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の煮付け<br>みそ汁         | 米<br>てんさい糖                         | さけ<br>うすあげ、削り節<br>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<br>たまねぎ、しめじ、青ねぎ                        | 濃口しょうゆ、みりん、塩                             |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★スナックコーンフレーク<br>ラムネ                 | コーンフレーク、マシュマロ、バター<br>ラムネ           | 牛乳                            |   |  |
| 18<br>水         | 午前おやつ | 牛乳<br>カルルス                                | カルルス                               | 牛乳                            |   |  |
|                 | 昼食    | ごはん<br>豚肉のりんごソース煮<br>ひじきの三杯酢<br>厚揚げのうすくず汁 | 米<br>てんさい糖<br>かたくり粉                | ぶた肉、みそ<br>厚揚げ、削り節             | りんご、たまねぎ、しょうが<br>きゅうり、にんじん、ひじき<br>えのきだけ、にんじん、青ねぎ                | 濃口しょうゆ、塩<br>酢、濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ、塩         |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★みかんゼリー<br>五穀のビスケット                 | クールゼリーの素<br>五穀のビスケット               | 牛乳                            | みかん   |  |
| 19<br>木         | 午前おやつ | 牛乳<br>おこさませんべい                            | おこさませんべい                           | 牛乳                            |   |  |
|                 | 昼食    | ごはん<br>とり肉のてり焼き<br>ほうれん草とコーンのナムル<br>すまし汁  | 米<br>てんさい糖<br>ごま油、白ごま              | とり肉<br>絹ごし豆腐、削り節              | ほうれん草、にんじん、コーン<br>青ねぎ、だし昆布、わかめ                                  | 濃口しょうゆ、みりん、酒<br>濃口しょうゆ、塩<br>淡口しょうゆ、塩     |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>柿<br>星たべよ                           | 星たべよ塩味                             | 牛乳                            | 柿   |  |
| 20<br>金<br>誕生会  | 午前おやつ | 牛乳<br>たべっ子ベイビー                            | たべっ子ベイビー                           | 牛乳                            |   |  |
|                 | 昼食    | ナンカレー<br>マセドアンサラダ<br>りんご                  | コーン油、ナン<br>じゃがいも、コーン油、てんさい糖        | 豚ミンチ<br>ハム                    | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>キャベツ、にんじん、きゅうり<br>りんご                         | カレーフレーク (Allergフリー)<br>酢、塩               |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★フルーツケーキ                            | 米粉、てんさい糖、コーン油                      | 牛乳<br>豆乳                      | 黄桃、パイナップル   | ベーキングパウダー、バニラエッセンス                       |
| 21<br>土         | 午前おやつ | 牛乳<br>野菜ハイハイ                              | 野菜ハイハイ                             | 牛乳                            |   |  |
|                 | 昼食    | ごはん<br>煮込みおでん<br>れんこんの花かつお和え              | 米<br>てんさい糖<br>てんさい糖                | 厚揚げ、ちくわ、削り節<br>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<br>れんこん                               | 濃口しょうゆ、みりん、塩<br>濃口しょうゆ、塩                 |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★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                             |
| 23<br>月         | 午前おやつ | 牛乳<br>棒チーズ                                |                                    | 牛乳<br>棒チーズ                    |   |  |
|                 | 昼食    | ひじきのそぼろごはん<br>切り干し大根の甘酢和え<br>すまし汁         | 米、てんさい糖、コーン油<br>てんさい糖、白ごま          | 豚ミンチ<br>ゆば、削り節                | にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布<br>きゅうり、にんじん、切り干しだいこん<br>えのきだけ、青ねぎ、だし昆布 | 濃口しょうゆ、みりん、塩<br>酢、塩<br>淡口しょうゆ、塩          |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★さつま芋スティック                          | さつまいも、コーン油                         | 牛乳                            |   | 塩  |
| 24<br>火         | 午前おやつ | 牛乳<br>マンナウエファー                            | マンナウエファー                           | 牛乳                            |   |  |
|                 | 昼食    | ごはん<br>さわらの幽庵焼き<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁         | 米<br>てんさい糖、白ごま、コーン油                | さわら<br>削り節<br>みそ、うすあげ、削り節、煮干し | ゆず果汁<br>ごぼう、にんじん<br>はくさい、青ねぎ                                    | 濃口しょうゆ、みりん、酒<br>濃口しょうゆ、みりん、塩             |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★大豆ナゲット                             | マヨネーズ (卵なし)、パン粉、かたくり粉              | 牛乳<br>とりミンチ、木綿豆腐、大豆           |   | トマトケチャップ、塩                               |
| 25<br>水         | 午前おやつ | 牛乳<br>おこめほん棒                              | おこめほん棒                             | 牛乳                            |   |  |
|                 | 昼食    | ごはん<br>とり肉の甘辛煮<br>拌三絲<br>すまし汁             | 米<br>てんさい糖<br>はるさめ、てんさい糖、ごま油       | とり肉<br>ハム<br>かまぼこ、削り節         | キャベツ、きゅうり、にんじん<br>しめじ、青ねぎ、だし昆布                                  | 濃口しょうゆ、酒、みりん<br>酢、濃口しょうゆ、塩<br>淡口しょうゆ、塩   |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>ココアプラス<br>りんご<br>源氏パイ               | 源氏パイ                               | ココアプラス                        | りんご   |  |
| 26<br>木         | 午前おやつ | 牛乳<br>おさかなウインナー                           |                                    | 牛乳<br>おさかなウインナー               |   |  |
|                 | 昼食    | きざみきつねうどん<br>手作りさつまあげ                     | てんさい糖、うどん<br>かたくり粉、コーン油、てんさい糖      | うすあげ、かまぼこ、削り節<br>すり身          | 青ねぎ、だし昆布<br>たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、グリーンピース                           | 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩<br>塩                 |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★みそ焼きおにぎり<br>★佃煮                    | 米、てんさい糖、白ごま<br>てんさい糖、白ごま           | みそ<br>花かつお                    | だし昆布  | みりん<br>濃口しょうゆ                            |
| 27<br>金<br>やきいも | 午前おやつ | 牛乳<br>アパ'マ'の'ス'カット                        | アパ'マ'の'ス'カット                       | 牛乳                            |   |  |
|                 | 昼食    | ハヤシライス<br>菜果サラダ                           | 米、コーン油<br>てんさい糖                    | 牛肉                            | たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>キャベツ、りんご、みかん、きゅうり                          | ハヤシベース (Allergフリー)<br>酢、塩                |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★豆腐スコーン                             | 小麦粉、バター、てんさい糖                      | 牛乳<br>絹ごし豆腐、牛乳                | いちごジャム  | ベーキングパウダー                                |
| 28<br>土         | 午前おやつ | 牛乳<br>アパ'マ'の'ビ'せんべい                       | アパ'マ'の'ビ'せんべい                      | 牛乳                            |   |  |
|                 | 昼食    | 中華風まぜごはん<br>チンゲン菜とエリンギの中華和え<br>スープ        | 米、てんさい糖、コーン油<br>ごま油                | ぶた肉<br>絹ごし豆腐                  | にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、干しいだけ<br>チンゲン菜、エリンギ<br>たまねぎ、青ねぎ          | 濃口しょうゆ、塩<br>濃口しょうゆ、塩<br>とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>マリー<br>ラムネ                          | マリー<br>ラムネ                         | 牛乳                            |   |  |
| 30<br>月         | 午前おやつ | 牛乳<br>コーンフロスティ                            | コーンフロスティ                           | 牛乳                            |   |  |
|                 | 昼食    | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ブロッコリーとツナの和え物            | 米<br>かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油<br>てんさい糖 | 木綿豆腐、豚ミンチ、みそ<br>ツナ            | たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいだけ<br>ブロッコリー、コーン                              | とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩<br>濃口しょうゆ、塩             |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★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<br>豆乳、ベーコン                 | たまねぎ  | マギーブイヨン、塩                                |
| 31<br>火         | 午前おやつ | 牛乳<br>ココアプラス                              |                                    | ココアプラス                        |   |  |
|                 | 昼食    | 和風スパゲティ<br>じゃが芋のごま和え<br>すまし汁              | スパゲティ、コーン油<br>じゃがいも、白ごま、てんさい糖      | ベーコン<br>ちらしかまぼこ、削り節           | たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、コーン<br>きゅうり<br>青ねぎ、だし昆布、わかめ                  | マギーブイヨン、濃口しょうゆ、塩<br>濃口しょうゆ、塩<br>淡口しょうゆ、塩 |
|                 | 午後おやつ | 牛乳<br>★パンブキンパイ                            | パイシート、小麦粉、てんさい糖                    | 牛乳<br>生クリーム                   | かぼちゃ  |  |