



令和5年度12月食事だより



12月22日は「冬至」です。「ん」がつく食べ物（かぼちゃ＝なんきん）を献立に取り入れています。



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	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイベー	たべっ子ベイベー	牛乳		
	昼食	カレーうどん れんこんと豆腐のひろうす	うどん かたくり粉、白ごま、コーン油	牛肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 木綿豆腐、とりミンチ	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だし昆布 れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが	カレーフレーク（アルファ） 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、甘納豆、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
2 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 こまつ菜のごまみそ和え	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま	厚あげ、ちくわ、削り節 みそ	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 こまつ菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のおやき	じゃがいも、かたくり粉、白ごま	牛乳	にんじん	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
4 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	ピピンパ 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、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 ★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
5 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 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 ★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
6 水	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 煮魚 白和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖、白ごま じゃがいも	さば 木綿豆腐、白みそ みそ、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 たまねぎ、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 ★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	マギーブイヨン、塩
7 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	ごはん かしのすきやき風煮 キャベツとハムの和え物	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 ハム	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	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	
8 金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ みかん		棒チーズ	みかん	
	昼食	イタリアンスパゲティ カブチーネ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 たまねぎ、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	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 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、コーン油 ごま油	焼き豚 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ 星たべよ	源氏パイ 星たべよ塩味	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	カレーライス かぶの甘酢漬	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん かぶ、にんじん、きゅうり、だし昆布	カレーフレーク（アルファ） 酢、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
12 火	午前おやつ	牛乳 アパ'ソナル'の'ピ'-せんべい	アパ'ソナル'の'ピ'-せんべい	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	さけ うすあげ、削り節 絹ごし豆腐、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 しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ココアプラス みかん 五穀のビスケット		ココアプラス	みかん	
13 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	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、りんご、みかん、きゅうり	トマトケチャップ、マギーブイヨン、塩 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	

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	
14 木	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 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 えのきだけ、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 ★スナックコーンフレーク ラムネ	コーンフレーク、マシュマロ、バター ラムネ	牛乳		
15 金 誕生会	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	タコライス ブロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ みかん	米、コーン油 てんさい糖	豚ミンチ ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン かぶ、しめじ みかん	トマトケチャップ、ウスターソース、 カレーフレーク(丸粉ソリア) 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋とりんごのパイ	パイシート、さつまいも、てんさい糖、小麦粉	牛乳	りんご、レモン果汁	
16 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 マーボー豆腐 れんこんのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 白ごま、てんさい糖	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 れんこん	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 おさつどきっ ぼんち揚げ	おさつどきっ ぼんち揚げ	牛乳		
18 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	肉ごはん 和風サラダ すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、コーン油、白ごま	牛肉 みそ ふ、削り節	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、 干しいたけ だいこん、太もやし、きゅうり えのきだけ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、濃口しょうゆ 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
19 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 さわらの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 なめこ汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら うすあげ、大豆、削り節 みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき たまねぎ、なめこ、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	
20 水 おたのしみ会	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のからあげ ポテトサラダ コンソメスープ	米 かたくり粉、コーン油、てんさい糖 じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、てんさい糖	とり肉 ハム	ブロッコリー、にんじん、コーン クリームコーン	濃口しょうゆ、みりん、塩 塩 シチューフレーク(丸粉ソリア)、塩
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツサンド	食パン	牛乳 ホイップクリーム	黄桃、みかん	
21 木	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	みそラーメン チャンプルー	中華めん、ごま油 コーン油	ふた肉、みそ、赤みそ 木綿豆腐、花かつお	はくさい、にんじん、たけのこ、青ねぎ 太もやし、にら、にんじん	とりがらスープ、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、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
22 金 冬至	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 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草とはくさいのゆずびたし	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	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース はくさい、ほうれん草、ゆず果汁	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 ぼんち揚げ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ぼんち揚げ	牛乳		
23 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 ★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
25 月	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	中華どんぶり れんこんの花かつお和え	米、かたくり粉 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 れんこん	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 ★ぶどうゼリー 豆乳ウエハース	クールゼリーの素 豆乳ウエハース	牛乳	ぶどうジュース	
26 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 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 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳		
27 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん キャベツのゆかり和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油	ふた肉 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、 干しいたけ キャベツ、にんじん えのきだけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 ゆかり とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
28 木	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	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(丸粉ソリア) 酢、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