

# 令和5年度1月食事だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。お正月をすぎると、まだ春は先のことのようですが、昼の時間は少しずつのびていきます。ただ、この季節は空気が乾燥して風邪のウイルスが勢力を強めてきますから、日々の食生活に気をつけて過ごしましょう。1月は、お正月献立に マークをつけています。



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
4 木	午前おやつ	ビビチーズ おこさませんべい	おこさませんべい	ビビチーズ		
	昼食	大根めし(切り干し) 高野豆腐の含め煮 すまし汁	米、てんさい糖 てんさい糖	高野豆腐、削り節 ゆば、削り節	にんじん、切り干しだいこん、だし昆布、干しいたけ にんじん、ごぼう、いんげん だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、みりん、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
5 金	午前おやつ	棒チーズ たべっ子ベイビー	たべっ子ベイビー	棒チーズ		
	昼食	ひじきのそぼろごはん じゃが芋のごま和え みそ汁	米、てんさい糖、コーン油 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	豚ミンチ みそ、ふ、削り節、煮干し	にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが、だし昆布 いんげん たまねぎ	濃口しょうゆ、みりん 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 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 すきやき風煮 れんこんの花かつお和え	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	焼き豆腐、牛肉、ふ、削り節 花かつお	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんにゃく れんこん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ 星たべよ	源氏パイ 星たべよ塩味	牛乳		
9 火 始 業 式	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 (PLMソラー) 酢、塩
	午後おやつ	★七草風がゆ	米	うすあげ、削り節	ほうれん草、だいこん、にんじん、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
10 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	赤飯 さわらの幽庵焼き 芋きんとん すまし汁	米、もち米、黒ごま さつまいも、てんさい糖	小豆 さわら 花ふ、削り節	ゆず果汁 こまつ菜、にんじん、だし昆布	塩 濃口しょうゆ、みりん、酒 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	豆乳、ベーコン	たまねぎ	マギーフィヨン、塩
11 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	きざみぎつねうどん 野菜炒め	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、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲン菜	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	★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
12 金	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん 煮しめ 紅白なます	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節 ちりめんじゃこ	れんこん、こんにゃく、にんじん、たけのこ、いんげん だいこん、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 りんご ココアクッキー	ココアクッキー	牛乳	りんご	
13 土	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	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 絹ごし豆腐	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 ★じゃが芋の煮ころがし	じゃがいも、てんさい糖	牛乳 削り節		濃口しょうゆ、みりん、塩
15 月	午前おやつ	牛乳 マンナビスケット	マンナビスケット			
	昼食	ごはん マーボー豆腐 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	木綿豆腐、豚ミンチ、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ キャベツ	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 ★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		
16 火	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 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 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、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、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



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 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ロールパン（卵なし） 花野菜のクリームシチュー シューマイ はくさいとハムのサラダ	ロールパン(卵なし) じゃがいも、コーン油 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	とり肉 シューマイ ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、カリフラワー はくさい、りんご、レモン果汁	シチューフレーク(アルガソリア)、塩
	午後おやつ	牛乳 ★焼きそば	中華めん、コーン油	牛乳 ぶた肉、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
18 木	午前おやつ	棒チーズ みかん		棒チーズ	みかん	
	昼食	肉ごはん ちりめん和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	牛肉 ちりめんじゃこ ふ、削り節	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、干しいだけ キャベツ、チンゲン菜 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 ★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
19 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 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 ★ぶどうゼリー 五穀のビスケット	クールゼリーの素 五穀のビスケット	牛乳	ぶどうジュース	
20 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	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	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
22 月	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	ごはん 肉じゃが こまつ菜のごまみそ和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉、削り節 みそ	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース こまつ菜	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	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
23 火	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	大豆キーマカレー ブロッコリーのドレッシング和え	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	とりミンチ、大豆、削り節 ハム	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン	カレーフレーク(アルガソリア)、塩 酢、塩
	午後おやつ	ココアプラス みかん たべっ子どうぶつ		ココアプラス	みかん	
24 水	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 煮魚 しろなのおひたし みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば みそ、うすあげ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが しろな、はくさい 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 ★さつま芋スティック	さつまいも、コーン油	牛乳		塩
25 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	中華そば チャンプルー	中華めん コーン油	ぶた肉 木綿豆腐、花かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、干しいだけ 太もやし、にら、にんじん	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	
26 金 誕生会	午前おやつ	牛乳 アパマンのバビ-スケット	アパマンのバビ-スケット	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のから揚げ（甘酢あん） キャベツとツナの和え物 すまし汁	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	とり肉 ツナ ちらしかまぼこ、削り節	たまねぎ キャベツ しめじ、青ねぎ、だし昆布	トマトケチャップ、酢、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★アップルココアブラウニー	米粉、てんさい糖、コーン油	牛乳	りんご	ココア、ベーキングパウダー
27 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 れんこんのごま和え	米 てんさい糖 白ごま、てんさい糖	厚あげ、ちくわ、削り節	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、だし昆布 れんこん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 マリー ラムネ	マリー ラムネ	牛乳		
29 月	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	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(アルガソリア) 酢、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	
30 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	和風スパゲティ キャベツのゆかり和え コンソメスープ	スパゲティ、コーン油	ベーコン	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン	マギーフィオン、濃口しょうゆ、塩 ゆかり マギーフィオン、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
31 水	午前おやつ	ココアプラス		ココアプラス		
	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 絹ごし豆腐、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		