



令和6年度5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 ども施設運営課

日曜日	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 水	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（アルゲツァリ） 酢、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
2 木 こどもの 集日の	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	チキンライス ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	とり肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー たまねぎ、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 ★こいのぼりパイ ぼんち揚げ	パイシート、小麦粉 ぼんち揚げ	牛乳	いちごジャム	
7 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	ごはん 肉豆腐 キャベツとツナの和え物	米 てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、牛肉、削り節 ツナ	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん 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 ★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
8 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	レタスコーンラーメン ジャーマンポテト	中華めん じゃがいも、コーン油	ぶた肉 ベーコン	レタス、にんじん、コーン たまねぎ、アスパラガス	とりがらスープ、オイスターソース、 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、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	
9 木	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 煮魚 きゃべつとツナ えんどうの花かつお和え みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば 花かつお みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが キャベツ、スナップえんどう たまねぎ、えのきたけ、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 ★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	
10 金	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	ロールパン（卵なし） ポークビーンズ シューマイ フレンチサラダ	ロールパン（卵なし） てんさい糖、コーン油 コーン油、てんさい糖	ぶた肉、大豆 シューマイ	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん	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 甘夏 ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳	甘夏	
11 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん こまつ菜のごまみそ和え スープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖、白ごま	ぶた肉 みそ 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 こまつ菜 青ねぎ、わかめ	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 ★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
13 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	ごはん 厚揚げの中華五目煮 れんこんのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 白ごま、てんさい糖	厚揚げ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが れんこん	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイスターソース、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		
14 火	午前おやつ	牛乳 アパノのびーせんべい	アパノのびーせんべい	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	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	ココアプラス ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	ココアプラス		塩
15 水	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 さわらの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さわら うすあげ、削り節 みそ、削り節、煮干し	こんにゃく、にんじん、ひじき、グリーンピース たまねぎ、青ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ヒヤットりんご 豆乳ウエハース	てんさい糖 豆乳ウエハース	牛乳	りんご、レモン果汁	
16 木	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	イタリアンスパゲティ 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	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、みかん、きゅうり しめじ、スナップえんどう	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	★ぞうすい	米	削り節	えのきたけ、にんじん、チンゲン菜、だし昆布、 さざみのり	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 金	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	ごはん そぼろ煮 グリーンアスパラのごま和え	米 じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、 コーン油 白ごま、てんさい糖	豚ミンチ、削り節	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、グリーンピース アスパラガス	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、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
18 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	チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え ワンタンスープ	米、コーン油 ごま油	焼き豚 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース チンゲン菜、エリンギ えのきたけ、青ねぎ	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 おさつどきっ マリー	おさつどきっ マリー	牛乳		
20 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 ブロッコリーのごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 白ごま、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 ブロッコリー	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 ほんち揚げ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ほんち揚げ	牛乳		
21 火	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	カレーライス 甘酢和え そらまめ	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖	牛肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり そらまめ	カレーフレーク (7th ソリアー) 酢、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 ★みかんゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	みかん	
22 水	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉のてり焼き ほうれん草とコーンのナムル すまし汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 ゆば、削り節	ほうれん草、にんじん、コーン しめじ、青ねぎ、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 ★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
23 木	午前おやつ	牛乳 コアコアプラス		牛乳 コアコアプラス		
	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	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 ★あんあんパン	マーガリン、ロールパン(卵なし)	牛乳 こしあん		
24 金	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	えんどうごはん 肉団子の五目煮 れんこんの花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖 てんさい糖	とりミンチ、削り節 花かつお	えんどう豆 たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、 しょうが、干ししいたけ れんこん	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 甘夏 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	甘夏	
25 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 マーボー豆腐 キャベツのゆかり和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、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、干ししいたけ キャベツ、にんじん	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩 ゆかり
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
27 月	午前おやつ	牛乳 アパ'ソツビ' スケット	アパ'ソツビ' スケット	牛乳		
	昼食	ごはん うま煮 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	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節 ちりめんじゃこ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん はくさい、ほうれん草	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、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
28 火 誕生会	午前おやつ	牛乳 アパ'ソツビ'の'ピ'-せんべい	アパ'ソツビ'の'ピ'-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	米 パン粉 ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵なし)	合挽ミンチ ハム	たまねぎ にんじん、きゅうり、コーン クリームコーン	トマトケチャップ、とんかつソース、 酒、塩 塩 シチューフレーク(7th ソリアー)、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
29 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 れんこんと豆腐のひろろす	てんさい糖、うどん かたくり粉、白ごま、コーン油	かまぼこ、うすあげ、削り節 木綿豆腐、とりミンチ	青ねぎ、だし昆布、わかめ れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが	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	牛乳 ★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
30 木	午前おやつ	牛乳 コアコアプラス		牛乳 コアコアプラス		
	昼食	中華どんぶり じゃが芋のごま和え	米、かたくり粉 じゃがいも、白ごま、てんさい糖	ぶた肉	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ね ぎ、干ししいたけ きゅうり	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 ★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
31 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 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