



令和7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	赤	緑	
			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	その他
1木	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	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（プルゲツアリ） 酢、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
2金 こどもの 集日の	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	チキンライス 菜果サラダ コンソメスープ	米、コーン油 てんさい糖	とり肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、みかん、きゅうり 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水	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 じゃが芋のごま和え すまし汁	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 ふ、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 いんげん 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 ★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木	午前おやつ	牛乳 コアコアプラス		コアコアプラス		
	昼食	ごはん 肉団子の五目煮 れんこんのサラダ そらまめ	米 かたくり粉、てんさい糖 マヨネーズ（卵なし）、てんさい糖	とりミンチ、削り節 ハム	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 そらまめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 甘夏 星だべよ		牛乳	甘夏	
9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 煮魚 きゃべつとスナップ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、うすあげ、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、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 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	
10土	午前おやつ	牛乳 プルゲツアリのおこさませんべい	プルゲツアリのおこさませんべい	牛乳		
	昼食	チャーハン こまつ菜のごまみそ和え ワンタンスープ	米、コーン油 てんさい糖、白ごま	焼き豚 みそ 肉入りワンタン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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 ★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
12月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 厚揚げの中華五目煮 キャベツのゆかり和え	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油	厚あげ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、しょうが キャベツ、にんじん	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイスターソース、塩 ゆかり
	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		ベーキングパウダー、ココア
13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	わかめうどん れんこんと豆腐のひろうす	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 ★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水	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	昼食	ロールパン（卵なし） ボークビーンズ シューマイ ブロッコリーのドレッシング和え	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 ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん 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 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 甘夏 クッキー	クッキー	牛乳	甘夏	
15木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	米 てんさい糖	さわら 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、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、みりん、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
16金	午前おやつ	牛乳 プルゲツアリ スケット	プルゲツアリ スケット	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 コアコアプラス ★ポテトフライ	コアコアプラス じゃがいも、コーン油	コアコアプラス		塩

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
17 土	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん チンゲン菜とエリンギの中華和え スープ	米、てんさい糖、コーン油 ごま油	ぶた肉 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 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 ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
19 月	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	ごはん 肉じゃが グリーンアスパラの花かつお和え	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 花かつお	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピー ス アスパラガス	濃口しょうゆ、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
20 火	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 キャベツとハムの和え物 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 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ たまねぎ、スナップえんどう	トマトケチャップ、とんかつソース、 塩 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★そうすい	米	削り節	えのきたけ、にんじん、チンゲン菜、だし昆布、 きざみのり	濃口しょうゆ、塩
21 水	午前おやつ	牛乳 アパマンのペーせんべい	アパマンのペーせんべい	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 ふ、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 ★みかんゼリー 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	みかん	
22 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	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 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	カレーフレーク（Pulig ソリ） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ヒヤッとりんご ばりんこ	てんさい糖 ばりんこ	牛乳	りんご、レモン果汁	
23 金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さけ 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、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、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 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	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 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 マリー おさつどきっ	マリー おさつどきっ	牛乳		
26 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	中華どんぶり ブロッコリーのごま和え	米、かたくり粉 白ごま、てんさい糖	ぶた肉、なると	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ね ぎ、干しいたけ ブロッコリー	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		
27 火 誕 生 会	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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 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（Pulig ソリ）、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
28 水	午前おやつ	コアカアプラス		コアカアプラス		
	昼食	ごはん 筑前煮 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	厚あげ、とり肉、ちくわ、削り節 ツナ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ 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 甘夏 ココアクッキー		牛乳	甘夏	
29 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	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 ★じゃこと干しいたけの佃煮	米 てんさい糖、白ごま	かつおふりかけ ちりめんじゃこ	味付けのり 干しいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒
30 金	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	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 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	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		
31 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	★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