



令和8年度5月食事だより



八尾市HPはこちら /
バックナンバーもご覧いただけます。

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。

八尾市子ども若者部子ども施設運営課

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	
1 金 こ と も の 集 日 の	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	チキンライス	米、コーン油	とり肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	トマトケチャップ、塩
		フレンチサラダ	コーン油、てんさい糖		キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩
		コンソメスープ			たまねぎ、しめじ	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	
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	中華どんぶり	米、かたくり粉	ぶた肉、なると	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、 青ねぎ、干ししいたけ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
		ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵なし)		ごぼう、コーン	塩
	午後おやつ	牛乳 たべっ子どうぶつ おさつどきっ	たべっ子どうぶつバター味 おさつどきっ	牛乳		
	7 木	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		中華風まぜごはん	米、てんさい糖、コーン油	ぶた肉	にんじん、たけのこ、グリーンピース、 しょうが、干ししいたけ	濃口しょうゆ、塩
		じゃが芋のごま和え	じゃがいも、白ごま、てんさい糖		いんげん	濃口しょうゆ、塩
		スープ		絹ごし豆腐	青ねぎ、わかめ	とりがらスープ、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 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	
8 金	午前おやつ	ココアプラス	ココアプラス			
	昼食	ハヤシライス	米、コーン油	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ハヤシベース(アルゲツァリ)
		甘酢和え	てんさい糖	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり	酢、塩
	午後おやつ	牛乳 甘夏 星たべよ		牛乳	甘夏	
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	ごはん	米			
		マーボー豆腐	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	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
		チンゲン菜とエリンギの中華和え	ごま油		チンゲン菜、エリンギ	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
11 月	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	米			
		うま煮	じゃがいも、てんさい糖、コーン油	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	濃口しょうゆ、みりん、塩
		グリーンパスタのごま和え	白ごま、てんさい糖		アスパラガス	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		
12 火	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳		
	昼食	わかめうどん	てんさい糖、うどん	かまぼこ、うすあげ、削り節	青ねぎ、だし昆布、わかめ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩
		れんこんと豆腐のひろうす	かたくり粉、白ごま、コーン油	木綿豆腐、とりミンチ	れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ゆかりおにぎり ★佃煮	米 てんさい糖、白ごま	花かつお	味付けのり だし昆布	ゆかり 濃口しょうゆ
	13 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	米			
		煮魚	てんさい糖	さば	青ねぎ、しょうが	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩
		きゃべつとスナップえんどうの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	キャベツ、スナップえんどう	濃口しょうゆ、塩
午後おやつ		牛乳 ★ヒヤッとりんご 五穀のビスケット	てんさい糖 五穀のビスケット	牛乳	りんご、レモン果汁	
14 木	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)	ロールパン(卵なし)			
		ポークビーンズ	てんさい糖、コーン油	ぶた肉、大豆	たまねぎ、にんじん、いんげん	トマトケチャップ、マギーブイヨン、塩
		シューマイ		シューマイ		
	午後おやつ	牛乳 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	ココアプラス	ココアプラス	プロッコリー、コーン 酢、塩 塩
15 金	午前おやつ	牛乳 おさかなウインナー		牛乳		
	昼食	ごはん	米			
		肉団子の五目煮	かたくり粉、てんさい糖	とりミンチ、削り節	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	濃口しょうゆ、みりん、塩
		れんこんの中華和え	ごま油		れんこん	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	絹ごし豆腐、牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
16 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	米、コーン油	焼き豚	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	濃口しょうゆ、塩
		こまつ菜のごまみそ和え	てんさい糖、白ごま	みそ	こまつ菜	濃口しょうゆ
		ワンタンスープ		肉入りワンタン	えのきたけ、青ねぎ	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 豆乳ウエハース	源氏パイ 豆乳ウエハース	牛乳		

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
18 月	午前おやつ	牛乳 アパマンビスケット	アパマンビスケット	牛乳		
	昼食	カレーライス	米、じゃがいも、コーン油	牛肉	たまねぎ、にんじん	カレーフレーク(アパマン)
		切り干し大根の甘酢和え	てんさい糖、白ごま		きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	酢、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		ベーキングパウダー	
19 火	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	和風スパゲティ	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、コーン	マギーブイヨン、濃口しょうゆ、塩
		キャベツのゆかり和え コンソメスープ			キャベツ、にんじん たまねぎ、スナップえんどう	ゆかり 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		
20 水	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	米			
		とり肉の甘辛煮	てんさい糖	とり肉		濃口しょうゆ、酒、みりん
		拌三絲	はるさめ、てんさい糖、ごま油	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、濃口しょうゆ、塩
		すまし汁		かまぼこ、削り節	青ねぎ、だし昆布、わかめ	淡口しょうゆ、塩
午後おやつ	牛乳 ★みかんゼリー ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー		みかん		
21 木	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	米			
		さわらの照り焼き		さわら		濃口しょうゆ、みりん、酒
		ちりめん和え	てんさい糖	ちりめんじゃこ	はくさい、ほうれん草	濃口しょうゆ、塩
		みそ汁		みそ、ふ、削り節、煮干し	しめじ、青ねぎ	
午後おやつ	牛乳 ★焼きそば	中華めん、コーン油	ふた肉、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	
22 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	米			
		豚肉のりんごソース煮		ふた肉、みそ	りんご、たまねぎ、しょうが	濃口しょうゆ、塩
		ひじきの三杯酢	てんさい糖		きゅうり、にんじん、ひじき	酢、濃口しょうゆ
		厚揚げのうすくず汁	かたくり粉	厚揚げ、削り節	えのきたけ、にんじん、青ねぎ	淡口しょうゆ、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	とりミンチ、木綿豆腐、大豆		トマトケチャップ、塩	
23 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	ごはん	米			
		肉じゃが	じゃがいも、てんさい糖、コーン油	牛肉、削り節	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース	濃口しょうゆ、塩
		れんこんの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	れんこん	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		
25 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	米			
		豆腐の五目煮	かたくり粉、てんさい糖、コーン油	木綿豆腐、ふた肉、削り節	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ	濃口しょうゆ、塩
		ブロッコリーのごま和え	白ごま、てんさい糖		ブロッコリー	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			
26 火	午前おやつ	牛乳 おさかなウィンナー		牛乳 おさかなウィンナー		
	昼食	ごはん	米			
		ハンバーグ	パン粉	合挽ミンチ	たまねぎ	トマトケチャップ、とんかつソース、酒、塩
		マカロニサラダ	ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵なし)	ハム	にんじん、きゅうり	塩
		コンソメスープ			クリームコーン	シチューフレーク(アパマン)、塩
午後おやつ	牛乳 ★チーズケーキ	小麦粉、てんさい糖	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	
27 水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		牛乳 ココアプラス		
	昼食	ごはん	米			
		とり肉のてり焼き	てんさい糖	とり肉		濃口しょうゆ、みりん、酒
		ナムル	ごま油、白ごま		太もやし、にんじん、いんげん	濃口しょうゆ、塩
		みそ汁		みそ、ふ、削り節、煮干し	たまねぎ、青ねぎ	
午後おやつ	牛乳 甘夏 ぱりんこ		牛乳	甘夏		
28 木	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	レタスコーンラーメン	中華めん	ふた肉	レタス、にんじん、コーン	とりがらスープ、オイスターソース、濃口しょうゆ、塩
		ジャーマンポテト	じゃがいも、コーン油	ベーコン	たまねぎ、アスパラガス	マギーブイヨン、塩
		★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
	午後おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
29 金	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	ごはん	米			
		鮭の塩焼き		さけ		
		ひじきの炒り煮	てんさい糖、コーン油	うすあげ、削り節	こんにゃく、にんじん、ひじき、グリーンピース	濃口しょうゆ、塩
		なめこ汁		みそ、削り節、煮干し	たまねぎ、なめこ、青ねぎ	
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)	こしあん			
30 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒		牛乳 おこめぼん棒		
	昼食	ケチャップライス	米、コーン油	ふた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	トマトケチャップ、塩
		菜果サラダ	てんさい糖		キャベツ、みかん、きゅうり	酢、塩
		コンソメスープ			しめじ、コーン	マギーブイヨン、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	削り節		濃口しょうゆ、みりん、塩