



# 令和3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。八尾市子ども若者部子ども施設運営課  
 ※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。

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 土	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん そぼろ煮 チンゲン菜とエリンギの中華和え	米 じゃがいも、かたくり粉、てんさい糖、コーン油 ごま油	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 チンゲン菜、エリンギ	濃口しょうゆ、みりん、塩 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		
6 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	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（アレルギー）、塩 酢、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		ベーキングパウダー、ココア
7 金	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 肉団子の五目煮 グリーンアスパラの花かつお和え	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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、干しいたけ、しょうが 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 ★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	
8 土	午前おやつ	牛乳 お子様せんべい	お子様せんべい	牛乳		
	昼食	チャーハン ナムル わかめスープ	米、コーン油 ごま油、白ごま 白ごま	焼き豚 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 太もやし、にんじん、いんげん 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、淡口しょうゆ、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
10 月	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 れんこんのごま和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	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 れんこん	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
11 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 さわらの幽庵焼き 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、ふ、削り節、煮干し	ゆず果汁 こんにゃく、にんじん、ひじき、グリーンピース しめじ、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 甘夏 クッキー		牛乳 クッキー	甘夏	
12 水	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	わかめうどん にら炒め	てんさい糖、うどん コーン油	かまぼこ、うすあげ、削り節 ぶた肉	青ねぎ、だし昆布、わかめ たまねぎ、もやし、にんじん、にら	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
13 木	午前おやつ	牛乳 おこめほん棒	おこめほん棒	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 みそ汁	米 てんさい糖 ごま油、白ごま	とり肉 絹ごし豆腐、みそ、削り節、煮干し	ほうれん草、にんじん、コーン たまねぎ、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 ★ポテトフライ	じゃがいも、コーン油	牛乳		塩
14 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 焼きシューマイ 菜果サラダ	ロールパン卵なし（3-5才）60g、ロールパン卵なし（0-2才）40g てんさい糖、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、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 ★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、きざみのり	濃口しょうゆ、塩
15 土	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	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 じゃがいも、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	厚あげ、ちくわ、削り節 みそ	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、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
17 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	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（アレルギー） 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★スティックパイ ラムネ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ラムネ	牛乳		



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	
18 火	午前おやつ	牛乳 お子様せんべい	お子様せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 煮魚 フロッコリーの花かつお和え 若竹汁	米 てんさい糖 てんさい糖	さば(1-5才)、たら(0才) 花かつお 削り節	青ねぎ、しょうが フロッコリー たけのこ、青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 甘夏 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	牛乳	甘夏	
19 水	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	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 えのきたけ、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 ★みかんゼリー 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	みかん	
20 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	えんどうごはん れんこんと豆腐のひろうす おひたし みそ汁	米 かたくり粉、白ごま、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、とりミンチ みそ、うすあげ、削り節、煮干し	えんどう豆 れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが はくさい、ほうれん草 たまねぎ、青ねぎ	塩 濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャム・マーガリンサンド	マーガリン、食パン	牛乳	いちごジャム	
21 金	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	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	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	牛乳 ★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
22 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	ケチャップライス グリーンアスパラ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	ぶた肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン アスパラガス 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 ★じゃが芋のおやき(ソース味)	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
24 月	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん ちりめん和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉 ちりめんじゃこ 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、チンゲン菜 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 ★スナックコーンフレーク ぼんち揚げ	コーンフレーク、マシュマロ、バター ぼんち揚げ	牛乳		
25 火	午前おやつ	牛乳 ビビビチーズ		牛乳 ビビビチーズ		
	昼食	ごはん とり肉のから揚げ(甘酢あん) フロッコリーとツナの和え物 みそ汁	米 かたくり粉、小麦粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖 じゃがいも	とり肉 ツナ みそ、削り節、煮干し	たまねぎ フロッコリー、コーン 青ねぎ、わかめ	トマトケチャップ、酢、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マフィン	小麦粉、バター、てんさい糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
26 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 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 ココアプラス 甘夏 ココアクッキー		ココアプラス	ココアクッキー	甘夏
27 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 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁	米 てんさい糖	さけ うすあげ、削り節 ゆば、削り節	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、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩 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	牛乳	とりミンチ、木綿豆腐、大豆	トマトケチャップ、塩
28 金	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	ミートスパゲティ フレンチサラダ レタススープ	スパゲティ、コーン油 コーン油、てんさい糖	豚ミンチ ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん レタス	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 ★ふりかけおにぎり	米		かつおふりかけ	味付けのり
29 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、糸こんにゃく、白ねぎ、にんじん 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 ラムネ	源氏パイ ラムネ	牛乳		
31 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 マーボー豆腐 グリーンアスパラのごま和え	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 アスパラガス	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 ★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

