



令和4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。

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
2月 こどもの 集日の 日	午前おやつ	牛乳 アパマンのハビ-せんべい	アパマンのハビ-せんべい	牛乳		
	昼食	ケチャップライス 菜果サラダ コンソメスープ	米、コーン油 てんさい糖	ぶた肉	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 ラムネ	パイシート、小麦粉 ラムネ	牛乳	いちごジャム	
6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	ハヤシライス 甘酢和え	米、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、グリーンピース キャベツ、きゅうり	ハヤシベース (Allin's) 酢、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
7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 厚揚げの中華五目煮 れんこんの花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖、ごま油 てんさい糖	厚揚げ、ぶた肉 花かつお	たまねぎ、チンゲン菜、たけのこ、にんじん、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 源氏パイ 五穀のビスケット	源氏パイ 五穀のビスケット	牛乳		
9月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん すきやき風煮 ブロッコリーのごま和え	米 てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	焼き豆腐、牛肉、ふ、削り節	はくさい、たまねぎ、白ねぎ、にんじん、糸こんに ゃく ブロッコリー	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 ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	ぶどうジュース	
10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	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	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
11水	午前おやつ	牛乳 ココアプラス	ココアプラス	牛乳		
	昼食	ロールパン (卵なし) ポークビーンズ シューマイ グリーンアスパラ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 アスパラガス	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 ★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
12木	午前おやつ	牛乳 ピピピチーズ		牛乳 ピピピチーズ		
	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、ふ、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 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 ★焼きそば	中華めん、コーン油	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
13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 肉団子の五目煮 ナムル	米 かたくり粉、てんさい糖 ごま油、白ごま	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、干しいたけ 太もやし、にんじん、いんげん	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 甘夏 皇たべよ	皇たべよ塩味	牛乳	甘夏	
14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 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 ★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
16月	午前おやつ	牛乳 アパマンのハビ-スクット	アパマンのハビ-スクット	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん きゃべつとアスパえんどうの花かつお和え 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 花かつお 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、スナップえんどう 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		
17火	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 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 ★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	



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 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 豚肉のりんごソース煮 ひじきの三杯酢 厚揚げのつすくず汁	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 ★ハムサンド	マーガリン、ロールパン卵なし、コーン油	ハム	キャベツ	トマトケチャップ、カレー粉、塩
19 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	チャンポンメン ジャーマンポテト(アスパラ)	かたくり粉、中華めん じゃがいも、コーン油	ぶた肉、いか ベーコン	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ たまねぎ、アスパラガス	とりがらスープ、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	
20 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 れんこんと豆腐のひろうす キャベツのゆかり和え すまし汁	米 かたくり粉、白ごま、コーン油	木綿豆腐、とりミンチ ふ、削り節	えんどう豆 れんこん、にんじん、青ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	塩 濃口しょうゆ、塩 ゆかり 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	ココアアプラス 甘夏 星たべよ		ココアアプラス	甘夏	
21 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 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		にんじん	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
23 月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ごはん 肉豆腐 れんこんのごま和え	米 てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	木綿豆腐、牛肉、削り節	たまねぎ、糸こんにゃく、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 ★手作りむしパン(ココア)	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
24 火	午前おやつ	牛乳 アパマンのピ-せんべい	アパマンのピ-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 かまぼこ、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 水	午前おやつ	ココアアプラス		ココアアプラス		
	昼食	ごはん 煮魚 おひたし みそ汁	米 てんさい糖 てんさい糖 じゃがいも	さば みそ、削り節、煮干し	青ねぎ、しょうが はくさい、ほうれん草 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 ★ヒヤットりんご 源氏パイ	てんさい糖 源氏パイ	牛乳	りんご、レモン果汁	
26 木 誕生会	午前おやつ	牛乳 アパマンピ-スクット	アパマンピ-スクット	牛乳		
	昼食	ごはん ハンバーグ かまぼこサラダ コーンスープ	米 パン粉 マヨネーズ(卵なし)	合挽ミンチ ちらしかまぼこ	たまねぎ キャベツ、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(アパマンピ-)、塩
	午後おやつ	牛乳 ★カップチーズケーキ	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
27 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	和風スパゲティ プロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ(アパマンピ-)	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	ベーコン ツナ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン プロッコリー、コーン たまねぎ、スナックえんどう	マギーブイヨン、濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
28 土	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	昼食	チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え わかめスープ	米、コーン油 ごま油 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 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、淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 たべっ子どうぶつ おさつどきつ	たべっ子どうぶつバター味 おさつどきつ	牛乳		
30 月	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	カレーライス 切り干し大根の甘酢和え	米、じゃがいも、コーン油 てんさい糖、白ごま	牛肉	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	カレーフレーク(アパマンピ-) 酢、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
31 火	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 ひじきの炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さけ 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、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、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

