



令和5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。

八尾市子ども若者部子ども施設運営課

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月	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ハヤシライス フレンチサラダ	米、コーン油 コーン油、てんさい糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん	ハヤシベース（アレルフリー） 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
2月 こどもの 集日の	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	牛乳		
	昼食	ケチャップライス フ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	ぶた肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン フロッコリー、コーン たまねぎ、しめじ	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土	午前おやつ	牛乳 アパマンのびーせんべい	アパマンのびーせんべい	牛乳		
	昼食	ひじきのそぼろごはん キャベツのゆかり和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油	豚ミンチ 絹ごし豆腐、削り節	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布 キャベツ、にんじん 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、みりん、塩 ゆかり 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 おさつどきっ ほんち揚げ	おさつどきっ ほんち揚げ	牛乳		
8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 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	厚あげ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、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 ★手作りむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳		ベーキングパウダー、ココア
9月	午前おやつ	牛乳 カルルス	カルルス	牛乳		
	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	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 にんじん、青ねぎ、切り干しだいこん	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 ★ぶどうゼリー クッキー	クールゼリーの素 クッキー	牛乳	ぶどうジュース	
10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） ポークビーンズ シューマイ 菜果サラダ	ロールパン（卵なし） 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	えのきだけ、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
11木	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	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 甘夏 星たべよ	星たべよ塩味	牛乳	甘夏	
12金	午前おやつ	牛乳 おさかなウイナー		牛乳 おさかなウイナー		
	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	牛乳 ★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり	
13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 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		
15月	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 肉じゃが 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 キャベツ、チンゲン菜	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
16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	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、ぶた肉、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 もやし、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋スティック	さつまいも、コーン油	牛乳		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 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 かまぼこ、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
18 木	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 キャベツとハムの和え物 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 ハム みそ、ふ、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 キャベツ えのきたけ、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 ココアプラス 甘夏 豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	ココアプラス	甘夏	
19 金	午前おやつ	牛乳 アパ [®] マル [®] スカット	アパ [®] マル [®] スカット	牛乳		
	昼食	和風スパゲティ ブロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ	スパゲティ、コーン油 てんさい糖	ベーコン ツナ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、コーン たまねぎ、スナップえんどう	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	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		
20 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 じゃが芋のごま和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 じゃがいも、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 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 ★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
22 月	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	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(アパ [®] ソリ) 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★スナックコーンフレーク ほんち揚げ	コーンフレーク、マシュマロ、バター ほんち揚げ	牛乳		
23 火	午前おやつ	牛乳 棒チーズ		牛乳 棒チーズ		
	昼食	五目うどん 手作りさつまあげ	てんさい糖、うどん かたくり粉、コーン油、てんさい糖	とり肉、かまぼこ、うすあげ、削り節 すり身	にんじん、チンゲン菜、だし昆布、わかめ たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、グリーンピース	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 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
24 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	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 ★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	牛乳	みかん	
25 木	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 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 ★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
26 金 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 香ばしから揚げ マセドアンサラダ コンソメスープ	米 かたくり粉、ごま油、白ごま、コーン油 じゃがいも、コーン油、てんさい糖	とり肉 ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり クリームコーン	濃口しょうゆ 酢、塩 シチューフレーク(アパ [®] 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
27 土	午前おやつ	牛乳 アパ [®] マル [®] の [®] ビ [®] -せんべい	アパ [®] マル [®] の [®] ビ [®] -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 ★じゃが芋のおやき	じゃがいも、かたくり粉、白ごま	牛乳	にんじん	濃口しょうゆ、塩
29 月	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	肉ごはん グリーンアスパラ [®] のごま和え すまし汁	米、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	牛肉 ふ、削り節	にんじん、グリーンピース、しょうが、だし昆布、干しいたけ アスパラガス 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 ★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		
30 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 豆腐の五目煮 きゃべつとアツアツえんどうの花かつお和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	木綿豆腐、ぶた肉、削り節 花かつお	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ、スナップえんどう	濃口しょうゆ、塩 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	
31 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	中華どんぶり れんこんのサラダ	米、かたくり粉 マヨネーズ(卵なし)、てんさい糖	ぶた肉、いか ハム	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ れんこん	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にゅうめん	そうめん	牛乳 かまぼこ、削り節	しめじ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、みりん、塩