



令和3年 1月給食よていこんだて(豊中みどり幼稚園 1号)



日付	こんだて名			おやつ	ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート					
12日 火曜日	ゆかりごはん <small>1月11日は鏡開き</small>	豚肉と根菜の甘辛炒め 	ちくわの天ぷら 白菜の塩昆布和え 玉ねぎと揚げのみそ汁 みかん	小豆 ケーキ	米、砂糖 小麦粉、油 ホットケーキの素	豚肉、厚揚げ ちくわ、油揚げ、豆乳 みそ、塩昆布、小豆	れんこん、人参 ごぼう、玉ねぎ ゆかり粉、白菜、みかん	みりん
13日 水曜日	お弁当日			しょうせんべい たべっこ ペイビー	しょうゆせんべい たべっこ ペイビー			
14日 木曜日	手作りふりかけごはん	バーベキューチキン	花野菜のサラダ 星型ポテト 野菜のコンソメスープ マカロニきな粉	塩昆布 おにぎり	砂糖、マカロニ 油、米、ごま 星型ポテト	鶏肉、きな粉 塩昆布、かつお節	ブロッコリー、小松菜 カリフラワー、コーン 玉ねぎ、人参、大根葉	ケチャップ 酢 コンソメ
15日 金曜日	菜めし	さごしのカレー煮	金平ごぼう こぶき芋 けの汁風 バナナ	桃ヨーグルト	米、砂糖 カレールウ ごま油、じゃが芋	さごし、みそ 油揚げ、高野豆腐 ヨーグルト	ごぼう、人参 コーン、大根、黄桃缶 菜めしの素、バナナ	みりん
18日 月曜日	具だくさん鶏うどん <small>おたんじょうび会</small>		さつま芋の甘煮 キャベツのゆかり和え みかんゼリー	ケーキサレ風	うどん、砂糖 さつま芋、マヨドレ、ごま ホットケーキの素、ゼリーの素	油揚げ、鶏肉 ウインナー 豆乳	キャベツ、ゆかり粉 椎茸、大根、小松菜、みかん缶 人参、ねぎ、玉ねぎ、コーン	みりん
19日 火曜日	ゆかりごはん	ハンバーグ	ロマネスコのカレーマヨ和え フライドポテト ココロ野菜のスープ パン缶	黒ゴマクッキー	米、油、マヨドレ カットポテト、ごま ホットケーキの素	合挽肉、豆腐 豆乳	玉ねぎ、人参 ゆかり粉、パン缶 ロマネスコ、大根	カレー粉 コンソメ、ケチャップ ウスターソース
20日 水曜日	お弁当日			皇たべよ フチゼリー	皇たべよ フチゼリー			
21日 木曜日	コーンピラフ		フォーサラダ ミートボール もやしと大根葉のスープ ピーチゼリー	五平餅	米、油、砂糖 ゼリーの素、ごま フォー、ごま油	鶏肉、肉団子 みそ	玉ねぎ、コーン、胡瓜 大根葉、グリーンピース 人参、もやし、パプリカ	コンソメ、酢 ウスターソース ケチャップ
22日 金曜日	菜めし	サバの塩焼き	ジャーマンポテト もやしのボン酢和え キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	オレンジゼリー	米、砂糖 油 じゃが芋	さば、ウインナー ゼラチン	もやし、人参 パセリ粉、菜めしの素 チキカツ、豆乳缶、パプリカ、コンソメソース	コンソメ ボン酢
25日 月曜日	ハヤシライス		マカロニサラダ ウインナーソテー カクテル缶	マッシュマロ おこし	米、油、マカロニ ハヤシルウ、マッシュマロ マヨドレ、コーンフレーク	豚肉、ツナ ウインナー	人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ マッシュルーム、カクテル缶 グリーンピース、ロマネスコ	ケチャップ コンソメ
26日 火曜日	ゆかりごはん	タラのコーンマヨ焼き	のり塩ポテト ポイルブロッコリー 焼売 野菜のみそ汁 みかん	ウインナー 蒸しパン	米、マヨドレ、油 カットポテト ホットケーキの素、砂糖	タラ、青のり みそ、ウインナー 豆乳、焼売	玉ねぎ、コーン、ブロッコリー キャベツ、人参 大根、ゆかり粉、みかん	
27日 水曜日	お弁当日			ほたほた焼き 野菜クラッカー	ほたほた焼き 野菜クラッカー			
28日 木曜日	黒糖ロール	チキンカツ	コールスローサラダ ミニトマト さつま芋の甘煮 玉ねぎと人参のスープ みかん缶 牛乳	鮭おにぎり	パン、小麦粉、パン粉 油、マヨドレ 米、さつま芋、砂糖	鶏肉、ツナ 牛乳 鮭フレーク	キャベツ、 トマト、みかん缶 玉ねぎ、人参	ウスターソース コンソメ
29日 金曜日	菜めし	肉団子の春雨煮	インゲンとツナのごま和え 南瓜ソテー ほうれん草と麩のみそ汁 バナナ	スイートポテト	米、春雨、砂糖 ごま油、ごま、油 さつま芋、麩	肉団子、ツナ みそ、豆乳	白菜、人参、南瓜 枝豆、インゲン、菜めしの素 ほうれん草、バナナ	中華スープ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆松風焼きとは☆

松風焼きとは鶏ひき肉をみそや砂糖で味付けをして平らにして、上からケシの実をふりかけて焼くシンプルな料理です。おせち料理としても使われています。

☆郷土料理☆ 青森県 ~けの汁~

「けの汁」は主に津軽地方に伝わる郷土料理で、「かゆの汁」がなまって「けの汁」となるとされています。大根、人参などの野菜類と、フキなどの山菜類、凍み豆腐などを細かく刻んで煮込み、味噌や醤油で味付けした栄養豊かな汁物です。昔、1月15日の小正月は女正月とも言われ、お嫁さんが実家に戻り、ゆっくり骨休めのできる日でした。その間、家族が食べるものに困らないように大鍋いっぱい「けの汁」を作り、里帰りしたといわれています。



令和3年 1月給食よていこんだて(豊中みどり幼稚園 2号)



日付	こんだて名			おやつ	ちからがでる たべもの さいころ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート					
4日 月曜日	お弁当日			源氏パイ プチゼリー	源氏パイ プチゼリー			
5日 火曜日	ゆかりごはん	ぶりの照り焼き	里芋と花がんもの煮物 油揚げと絹さやのすまし汁 黄桃缶	お麩ラスク	米、麩 砂糖、皇型ポテト 里芋、油	ぶり、花がんも 油揚げ	インゲン 絹さや ゆかり粉、黄桃缶	みりん
6日 水曜日	牛丼		フロッコリーとひじきの和風サラダ ふかし芋 麩とわかめのみそ汁 みかん缶	マカロニきな粉	米、砂糖 こんにやく、麩 マカロニ、さつま芋	牛肉、ひじき みそ、わかめ きな粉	玉ねぎ、フロッコリー コーン	みりん 和風ドレッシング
7日 木曜日	ミートスパゲティ		ポテトサラダ オニオンスープ 青りんごゼリー	きつねおにぎり	スラゲティ、米、砂糖 油、じゃが芋、ごま マヨドレ、ゼリーの素	合挽肉、ツナ 油揚げ	玉ねぎ、人参、インゲン トマト缶、パセリ粉 グリーンピース、枝豆	ケチャップ コンソメ みりん
8日 金曜日	すすしろごはん	松風焼き	さつま芋きんとん 椎茸とそうめんのすまし バナナ	イチゴ蒸しパン	米、砂糖、油、片栗粉 さつま芋、そうめん、イチゴジャム ホットケーキの素	鶏挽肉、みそ 豆腐	大根葉、草履の葉、コーン 玉ねぎ、人参、ほうれん草 椎茸、ねぎ、バナナ	みりん
9日 土曜日	肉豆腐丼		白菜とわかめのみそ汁 黄桃缶	牛乳	砂糖、こんにやく 米、ぼたぼた焼き 野菜クラッカー	豆腐、豚肉 わかめ、牛乳	玉ねぎ 白菜、黄桃缶	みりん
11日 月曜日	成人の日							
12日 火曜日	ゆかりごはん	豚肉と根菜の甘辛炒め	ちくわの天ぷら 玉ねぎと揚げのみそ汁 みかん	小豆 ケーキ	米、砂糖 小麦粉、油 ホットケーキの素	豚肉、厚揚げ ちくわ、油揚げ	れんこん、人参 ごぼう、玉ねぎ ゆかり粉、白菜、みかん	みりん
13日 水曜日	お弁当日			しょうせんべい たべっこ パイビー	しょうゆせんべい たべっこ パイビー			
14日 木曜日	手作りぶりかけごはん	バーベキューチキン	花野菜のサラダ 野菜のコンソメスープ マカロニきな粉	塩昆布 おにぎり	砂糖、マカロニ 油、米、ごま 皇型ポテト	鶏肉、きな粉 塩昆布、かつお節	フロッコリー、小根葉 カリフラワー、コーン 玉ねぎ、人参、大根葉	ケチャップ 酢 コンソメ
15日 金曜日	菜めし	さごしのカレー煮	金平ごぼう けの汁風 バナナ	桃ヨーグルト	米、砂糖 カレールウ ごま油、じゃが芋	さごし、みそ 油揚げ、高野豆腐 ヨーグルト	ごぼう、人参 コーン、大根、黄桃缶 菜めしの素、バナナ	みりん
16日 土曜日	塩焼きそば		ミニコロッケ もやしとねぎのスープ 黄桃缶	ぱりんこ ペジタべる	焼きそば麺、油 ごま油、ぱりんこ コロッケ、ペジタべる	豚肉	キャベツ、もやし ピーマン、ねぎ 黄桃缶	中華スープ
18日 月曜日	貝だくさん鶏うどん		さつま芋の甘煮 キャベツのゆかり和え みかんゼリー	ケーキサレ風	うどん、砂糖、ごま さつま芋、マヨドレ ホットケーキの素、ゼリーの素	油揚げ、鶏肉 ウインナー 豆乳	キャベツ、ゆかり粉 人参、大根、小根葉、みかん缶 人参、ねぎ、玉ねぎ、コーン	みりん
19日 火曜日	ゆかりごはん	ハンバーグ	ロマネスコのカレーマヨ和え フライドポテト ココロ野菜のスープ パイン缶	黒ゴマクッキー	米、油、マヨドレ カットポテト、ごま ホットケーキの素	合挽肉、豆腐 豆乳	玉ねぎ、人参 ゆかり粉、パイン缶 ロマネスコ、大根	カレー粉 コンソメ、ケチャップ ウスターソース
20日 水曜日	お弁当日			皇たべよ プチゼリー	皇たべよ プチゼリー			
21日 木曜日	コーンピラフ		フォーサラダ もやしと大根葉のスープ ピーチゼリー	五平餅	米、油、砂糖 ゼリーの素、ごま フォー、ごま油	鶏肉、肉団子 みそ	玉ねぎ、コーン、胡瓜 大根葉、グリーンピース 人参、もやし、ハバロカ	コンソメ、酢 ウスターソース ケチャップ
22日 金曜日	菜めし	サバの塩焼き	ジャーマンポテト キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	オレンジゼリー	米、砂糖 油 じゃが芋	さば、ウインナー ゼラチン	もやし、人参 パセリ粉、菜めしの素	ボン酢 コンソメ
23日 土曜日	野菜中華あんかけ丼		くずし豆腐の中華スープ みかん缶	牛乳	米、片栗粉 たべっこパイビー ぱりんこ	豚肉、豆腐 牛乳	白菜、人参、椎茸 絹さや、コーン、みかん缶 玉ねぎ、ねぎ	中華スープ
25日 月曜日	ハヤシライス		マカロニサラダ ウインナーソテー カクテル缶	マシュマロ おこし	米、油、マカロニ ハヤシライス、マシュマロ マヨドレ、コンフレック	豚肉、ツナ ウインナー	人参、玉ねぎ、コーン、ハバロカ マッシュルーム、カクテル缶 グリーンピース、ロマネスコ	ケチャップ コンソメ
26日 火曜日	ゆかりごはん	タラのコーンマヨ焼き	のり塩ポテト 焼売 野菜のみそ汁 みかん	ウインナー 蒸しパン	米、マヨドレ、油 カットポテト ホットケーキの素、砂糖	タラ、青のり みそ、ウインナー 豆乳、焼売	玉ねぎ、コーン、フロッコリー キャベツ、人参 大根、ゆかり粉、みかん	
27日 水曜日	お弁当日			ぼたぼた焼き 野菜クラッカー	ぼたぼた焼き 野菜クラッカー			
28日 木曜日	黒糖ロール	チキンカツ	コールスローサラダ さつま芋の甘煮 みかん缶 牛乳	鮭おにぎり	パン、小麦粉、パン粉 油、マヨドレ 米、さつま芋、砂糖	鶏肉、ツナ 牛乳	キャベツ、 トマト、みかん缶 玉ねぎ、人参	ウスターソース コンソメ
29日 金曜日	菜めし	肉団子の春雨煮	インゲンとツナのごま和え ほうれん草と麩のみそ汁 バナナ	スイートポテト	米、春雨、砂糖 ごま油、ごま、油 さつま芋、麩	肉団子、ツナ みそ、豆乳	白菜、人参、南瓜 枝豆、インゲン、菜めしの素 ほうれん草、バナナ	中華スープ
30日 土曜日	肉みそうどん		切干大根の和え物 白桃缶	牛乳	うどん、砂糖 皇たべよ サッポロポテト	豚挽肉、みそ 牛乳	生姜、ねぎ 切干大根、胡瓜 人参、白桃缶	みりん

※材料の都合により献立を変更する場合があります。