



令和2年度 3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					
1日 月曜日	ガバオライス風 世界の料理 タイ		白菜のごまサラダ ポイルブロッコリー トマトスープ 白桃缶	いちごスコーン	砂糖、油、米 ホットケーキの素 ごま油、苺ジャム	鶏肉、豆乳 ツナ	パプリカ、玉ねぎ、白桃缶 生姜、白菜、人参 トマト缶、パセリ粉、ブロッコリー	コンソメ 酢
2日 火曜日	ゆかりごはん	じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮	小松菜のお浸し ミニトマト なめこと大根のみそ汁 フルーツポンチ	お麩ラスク (ココア)	米、じゃが芋 砂糖、苺、油 ココア	厚揚げ、鶏肉 みそ 三色寒天	玉ねぎ、人参、大根、ゆかり粉 絹さや、なめこ、トマト 小松菜、もやし、みかん缶	みりん
3日 水曜日	ちらし寿司 ひな祭りメニュー		筑前煮 菜の花の和え物 花麩とえのきのおすまし 黄桃缶	白桃ゼリー	米、砂糖、こんにゃく ごま、花麩、油 ゼリーの素	のり、鶏肉	胡瓜、菜の花、人参、大根 ちらし寿司の具、白桃缶、ごぼう コンソメ、レタス、絹さや、鰹節	みりん
4日 木曜日	ロールパン	白身魚のムニエル	ポテトサラダ カリフラワーとコーンの和え物 オニオンスープ みかんゼリー 牛乳	小豆抹茶蒸しパン	ロールパン、じゃが芋 小麦粉、砂糖、油 ホットケーキの素	バサ、ゼラチン ツナ、豆乳 牛乳、小豆缶	コーン、人参、胡瓜 玉ねぎ、みかん缶、カリフラワー パセリ粉、抹茶	コンソメ マヨドレ
5日 金曜日	菜めし	豚肉のすき焼き風煮	インゲンとツナのマヨ和え 星型ポテト 揚げとわかめのみそ汁 バナナ	スイート南瓜	米、こんにゃく 砂糖、星型ポテト 油	豚肉、焼き豆腐 ツナ、油揚げ、豆乳 わかめ、みそ	白菜、葱、菜飯の素 インゲン、人参 南瓜、バナナ	みりん マヨドレ
8日 月曜日	みそ野菜ラーメン 麺の日		野菜のナムル ウインナーソテー オレンジ	鮭おにぎり	中華麺、砂糖、ごま 油、ごま油、米	豚肉、鮭フレーク ウインナー	キャベツ、人参 コーン、葱、胡瓜 玉ねぎ、白菜、オレンジ	味噌ラーメンスープの素 酢 コンソメ
9日 火曜日	手作りふりかけごはん	チキンカツ	花野菜サラダ こぶき芋 ほうれん草とえのきのみそ汁 黄桃缶	スイートポテト	米、小麦粉、パン粉 油、さつま芋、じゃが芋 ごま油、ごま、砂糖	鶏肉、かつお節 豆乳 みそ	大根、人参、カリフラワー えのき、ブロッコリー ほうれん草、黄桃缶	ウスターソース 酢
10日 水曜日	お弁当日			皇だべよ たべっこベイビー	皇だべよ たべっこベイビー			
11日 木曜日	お弁当日			ぱりんこ プチゼリー	ぱりんこ プチゼリー			
12日 金曜日	ゆかりごはん	さばのみそ煮	菜の花の和え物 コロック 白菜と椎茸のすまし汁 バナナ	マシュマロおこし	米、コロック、ごま 砂糖、マシュマロ 油、コーンフレーク	さば、みそ	生姜、菜の花 人参、バナナ 白菜、椎茸	みりん
15日 月曜日	カレーライス カレーの日		春キャベツとコーンのサラダ フライドポテト 福神漬け りんごジュース	黒糖クッキー	じゃが芋、米、砂糖 カレールウ、卵、カットポテト 黒糖、ホットケーキの素	豚肉 豆乳	人参、玉ねぎ、福神漬け キャベツ、コーン 胡瓜、リンゴジュース	酢
16日 火曜日	菜めし	鶏のから揚げ	ポテトサラダ 塩ゆで枝豆 わかめスープ フルーツ白玉	マカロニきな粉	米、油、ごま油 片栗粉、白玉団子 マカロニ、砂糖、じゃが芋	鶏肉、ツナ きな粉、わかめ	菜飯の素、生姜 胡瓜、人参、葱 枝豆、カクテル缶	マヨドレ 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。

♥世界の料理 ガバオライス【タイ】

ガバオライスを日本語で言うと「バジル炒めごはん」。今回は鶏肉を使い、バジルの代わりに生姜を使いますが、本場タイでは豚肉や魚介、きのこなど様々な食 材が使われます。赤と黄色のパプリカで、彩りを添えました。



令和2年度 3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 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					
1日 月曜日	ガバオライス風 <small>世界の料理 タイ</small>		白菜のごまサラダ ポイルブロッコリー トマトスープ 白桃缶	いちごスコーン	砂糖、油、米 ホットケーキの素 ごま油、苺ジャム	鶏肉、豆乳 ツナ	パプリカ、玉ねぎ、白桃缶 生姜、白菜、人参 トマト缶、パセリ粉、フロウラー	コンソメ 酢
2日 火曜日	ゆかりごはん	じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮	小松菜のお浸し ミニトマト なめこと大根のみそ汁 フルーツポンチ	お麩ラスク (ココア)	米、じゃが芋 砂糖、苺、油 ココア	厚揚げ、鶏肉 みそ 三色寒天	玉ねぎ、人参、大根、ゆかり粉 絹さや、なめこ、トマト 小松菜、もやし、みかん缶	みりん
3日 水曜日	ちらし寿司 <small>ひな祭りメニュー</small>		筑前煮 菜の花の和え物 花魁とえのきのおすまし 黄桃缶	白桃ゼリー	米、砂糖、こんにゃく ごま、花魁、油 ゼリーの素	のり、鶏肉	胡瓜、菜の花、人参、大根 ちらし寿司の具、白桃缶、ごぼう コーン、えのき、しんじょう、醤油、黄桃缶	みりん
4日 木曜日	ロールパン	白身魚のムニエル	ポテトサラダ カリフラワーとコーンの和え物 オニオンスープ みかんゼリー 牛乳	小豆抹茶蒸しパン	ロールパン、じゃが芋 小麦粉、砂糖、油 ホットケーキの素	ハサ、ゼラチン ツナ、豆乳 牛乳、小豆缶	コーン、人参、胡瓜 玉ねぎ、みかん缶、カリフラワー パセリ粉、抹茶	コンソメ マヨドレ
5日 金曜日	菜めし	豚肉のすき焼き風煮	インゲンとツナのマヨ和え 星型ポテト 揚げとわかめのみそ汁 バナナ	スイート南瓜	米、こんにゃく 砂糖、星型ポテト 油	豚肉、焼き豆腐 ツナ、油揚げ、豆乳 わかめ、みそ	白菜、葱、菜飯の素 インゲン、人参 南瓜、バナナ	みりん マヨドレ
6日 土曜日	青菜ピラフ		春雨サラダ みかん缶	牛乳	米、春雨、油 野菜クラッカー 星たべよ	牛乳、豚肉	大根葉、胡瓜 玉ねぎ、みかん缶 ねぎ、人参、コーン	コンソメ
8日 月曜日	みそ野菜ラーメン		野菜のナムル ウインナーソテー オレンジ	鮭おにぎり	中華麺、砂糖、ごま 油、ごま油、米	豚肉、鮭フレーク ウインナー	キャベツ、人参 コーン、葱、胡瓜 玉ねぎ、白菜、オレンジ	味噌ラーメンスープの素 酢 コンソメ
9日 火曜日	手作りふりかけごはん	チキンカツ	花野菜サラダ こぶき芋 ほうれん草とえのきのみそ汁 黄桃缶	スイートポテト	米、小麦粉、パン粉 油、さつま芋、じゃが芋 ごま油、ごま、砂糖	鶏肉、かつお節 豆乳 みそ	大根葉、人参、カリフラワー えのき、フロウラー ほうれん草、黄桃缶	ウスターソース 酢
10日 水曜日	お弁当日			星たべよ たべっこベイビー	星たべよ たべっこベイビー			
11日 木曜日	お弁当日			ばりんこ プチゼリー	ばりんこ プチゼリー			
12日 金曜日	ゆかりごはん	さばのみそ煮	菜の花の和え物 コロッケ 白菜と椎茸のすまし汁 バナナ	マシュマロおこし	米、コロッケ、ごま 砂糖、マシュマロ 油、コーンフレーク	さば、みそ	生姜、菜の花 人参、バナナ 白菜、椎茸	みりん
13日 土曜日	肉うどん		ブロッコリーの和え物 じゃが芋餅 みかん缶	ぼたぼた焼き 野菜クラッカー	うどん、ぼたぼた焼き 野菜クラッカー、砂糖 じゃが芋、片栗粉	豚肉	ブロッコリー、玉ねぎ 人参、ねぎ みかん缶	みりん
15日 月曜日	カレーライス <small>カレーの日</small>		春キャベツとコーンのサラダ フライドポテト 福神漬け りんごジュース	黒糖クッキー	じゃが芋、米、砂糖 カレー粉、油、カットポテト 黒糖、ホットケーキの素	豚肉 豆乳	人参、玉ねぎ、福神漬け キャベツ、コーン 胡瓜、リンゴジュース	酢
16日 火曜日	菜めし	鶏のから揚げ	ポテトサラダ 塩揚げ枝豆 わかめスープ フルーツ白玉	マカロニきな粉	米、油、ごま油 片栗粉、白玉団子 マカロニ、砂糖、じゃが芋	鶏肉、ツナ きな粉、わかめ	菜飯の素、生姜 胡瓜、人参、ねぎ 枝豆、カクテル缶	マヨドレ 中華スープ
17日 水曜日	あんかけうどん		小松菜とツナの和え物 さつま芋の天ぷら 苺ゼリー	豆腐ドーナツ	うどん、油、ゼリーの素 片栗粉、砂糖、さつま芋 ホットケーキの素、小麦粉	豚肉、豆腐 ツナ	白菜、しめじ、人参 葱、小松菜	みりん
18日 木曜日	黒糖ロール	白身魚のコーンマヨ焼き	キャベツのサラダ インゲンの胡麻和え じゃが芋と玉ねぎのスープ マカロニきな粉 牛乳	五平餅	パン、マカロニ 砂糖、米、ごま 油、じゃが芋	たら、きな粉 牛乳、みそ ツナ	キャベツ、玉ねぎ、胡瓜 コーン、インゲン 人参、パセリ粉	和風ドレッシング マヨドレ コンソメ、みりん
19日 金曜日	お弁当日			ベジタべる 源氏パイ	ベジタべる 源氏パイ			
20日 土曜日	春分の日							
22日 月曜日	豚丼		ひじき煮 ポイルブロッコリー 小松菜と揚げのみそ汁 オレンジ	マーメイド蒸しパン	砂糖、油、米 マーメイド、砂糖 ホットケーキの素	豚肉、ひじき 豆乳、油揚げ みそ	玉ねぎ、キャベツ 人参、絹さや、フロウラー 小松菜、オレンジ	みりん
23日 火曜日	さつま芋ごはん	あじのカレー風味揚げ	大根の煮物 ミニトマト ごぼうとわかめのみそ汁 みかん缶	豆乳ココアプリン	米、片栗粉、油 砂糖、さつま芋 ごま、ココア	あじ、ゼラチン 豆乳 わかめ、みそ	ごぼう、絹さや 人参、トマト 大根、みかん缶	カレー粉 みりん
24日 水曜日	ツナのトマトソーススパゲティ		インゲンとウインナーのソテー 星型ポテト コンソメスープ 白桃缶	ごはんチヂミ	スパゲティ、米 油、片栗粉、星型ポテト ごま油、ごま	ツナ ウインナー	トマト缶、玉ねぎ、パセリ粉 人参、ピーマン、インゲン、白桃缶 コーン、もやし、キャベツ、ねぎ	ケチャップ コンソメ ボン酢
25日 木曜日	きな粉ごはん	ポークチャップ	マカロニサラダ 人参とツナの炒め物 玉ねぎと白菜のスープ バナナ	わかめおにぎり	米、砂糖 油、ごま油 片栗粉、マカロニ	豚肉 ツナ、炊き込みわかめ きな粉	ブロッコリー、人参 胡瓜、コーン、ピーマン 玉ねぎ、白菜、バナナ	ケチャップ、マヨドレ みりん、ウスターソース コンソメ
26日 金曜日	菜めし	鶏野菜炒め	キャベツのおかか和え コロッケ 豆腐とあげのみそ汁 青りんごゼリー	ケーキサレ風	米、ゼリーの素 砂糖、コロッケ、油 ホットケーキの素	鶏肉、かつお節 豆腐、豆乳、ウインナー 油揚げ、みそ	インゲン、椎茸 玉ねぎ、人参、コーン キャベツ、菜飯の素	中華スープ マヨドレ
27日 土曜日	チャーハン		豆腐とわかめの中華スープ 白桃缶	牛乳	米、油 ごま油、しょうゆせんべい たべっこベイビー	豚肉、豆腐 わかめ、牛乳	ねぎ、人参 玉ねぎ 白桃缶	中華スープ
29日 月曜日	菜めし	肉じゃが	海藻サラダ ポイルブロッコリー 切干大根と大根葉のみそ汁 フルーツポンチ	野菜蒸しパン	米、砂糖、油 じゃが芋、こんにゃく ホットケーキの素	豚肉 わかめ、三色寒天 みそ	玉ねぎ、人参、福神漬、フロウラー 絹さや、黄桃缶、菜飯の素 大根、胡瓜、大根葉、切り干し大根	みりん 和風ドレッシング
30日 火曜日	ゆかりごはん	たら照焼き	青梗菜のソテー 星型ポテト もやしとわかめのみそ汁 みかん缶	白玉きな粉	米、油、砂糖 星型ポテト 白玉団子	たら、わかめ ウインナー きな粉	青梗菜、玉ねぎ もやし、みかん缶 ゆかり粉	みりん
31日 水曜日	三色丼		ごぼうサラダ カリフラワーのおかか和え 春野菜たっぷりみそ汁 バナナ	きつねおにぎり	米 砂糖、ごま 油、じゃが芋	鶏肉、かつお節 みそ 油揚げ	インゲン、生姜、菜の花 玉ねぎ、キャベツ、カリフラワー	マヨドレ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。