



令和3年度 10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 さいろ	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 金曜日	菜飯	ハンバーグ	和風スパ 星型ポテト キャベツと人参のスープ、パナナ	五平餅 (米、味噌、砂糖、ごま)	米、パン粉、油、スパ グテイ、星ポテ	合挽ミンチ肉、豆腐、 ツナ	玉ねぎ、ピーマン、 キャベツ、人参、パナ ナ	菜めし、塩、こしょ う、ケチャップ、めん つゆ、コンソメ
4日 月曜日	お弁当日			しょうゆせんべい サッポロポテト(4連)				
5日 火曜日	ゆかりごはん	鶏の唐揚げ	キャベツの甘酢和え 南瓜ソテー 麩と豆腐のすまし汁、黄桃缶	お麩ラスク(のり塩) (切麩、油、青のり粉)	米、片栗粉、油、砂 糖、麩	鶏肉、豆腐	生姜、にんにく、キャ ベツ、人参、コーン、 かぼちゃ、黄桃缶	ゆかり粉、醤油、酒、 みりん、酢、塩、こ しょう、だし
6日 水曜日	お弁当日			どうぶつビスケット ぱりんこ				
7日 木曜日	ロールパン	ポークチャップ	コールスローサラダ ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ、フルーツポンチ、牛乳	塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	バターロール、片栗 粉、油、砂糖	豚肉、かつお節、三色 寒天缶、牛乳	玉ねぎ、ピーマン、 キャベツ、人参、コー ン、ブロッコリー、パ イン缶	料理酒、醤油、ケチャッ プ、ウスターソース、エ ッグケア、だし、コン ソメ、パセリ粉、こ しょう、塩
8日 金曜日	きのこの炊き込 みご飯	さごしのごまみそ 焼き	粉ふきいも(コーン入り) 春巻き もやしと葱の味噌汁、みかん缶	ツナマヨ蒸しパン (ツナ、玉ねぎ、コー ン、 エッグケア、ホットケーキの素、豆乳)	米、ごま、砂糖、じゃ が芋、春巻き、油	油揚げ、味噌、さわ ら、鶏ミンチ	しめじ、人参、ごぼ う、コーン、もやし、 ねぎ、みかん缶	醤油、料理酒、みり ん、酒、塩、だし
11日 月曜日	鮭チャーハン		蒸し鶏のサラダ 白菜と油揚げの含め煮 椎茸と玉ねぎの中華スープ、りんご	スイートポテト (さつま芋、砂糖、豆乳)	米、油、砂糖、片栗粉	鮭フレーク、鶏肉、油 揚げ	ねぎ、玉ねぎ、コー ン、キャベツ、人参、 白菜、椎茸、りんご	中華味、醤油、酒、 塩、こしょう、酢、み りん
12日 火曜日	手作りふりかけ ごはん	八宝菜	ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草ナムル わかめと大根の味噌汁、黄桃缶	ぶどうゼリー (ブドウゼリーの素、水)	米、ごま、片栗粉、 油、じゃが芋、砂糖、 ごま油	かつお節、豚肉、ツ ナ、わかめ、味噌	白菜、玉ねぎ、人参、 きくらげ、椎茸、イン ゲン、ほうれん草、大 根、黄桃缶	中華味、醤油、みり ん、だし
13日 水曜日	ソース焼きそば		里芋の煮物 いんげんのごま和え 玉ねぎとコーンのスープ、パイン缶	ごはんチヂミ (米、片栗粉、塩、ごま油、 ごま、ねぎ、人参、玉ねぎ、 ボン酢)	焼きそば、油、里芋、 砂糖、ごま	豚肉、かつお節	キャベツ、人参、ピー マン、インゲン、玉ね ぎ、コーン、パイン缶	ウスターソース、みり ん、だし、醤油、コン ソメ、塩、こしょう
14日 木曜日	ひじきご飯	鶏肉と野菜の甘辛 炒め	カリフラワーサラダ 高野豆腐の含め煮 玉ねぎとわかめのすまし汁、みかん缶	南瓜蒸しパン (かぼちゃペースト、ホットケーキの素、 豆乳、砂糖)	米、砂糖、油、切麩	ひじき、油揚げ、鶏 肉、高野豆腐、わかめ	人参、ごぼう、キャベツ、玉 ねぎ、チンゲン菜、椎茸、ブ ロッコリー、カリフラワー、 みかん缶	醤油、塩、酒、みり ん、和風ドレッシング、 だし
15日 金曜日	わかめご飯	じゃが芋のミート 煮	野菜ソテー もやしのごま和え 白菜と人参のスープ、フルーツポンチ	おかかおにぎり (米、かつお節、砂糖、 醤油)	米、じゃが芋、油、砂 糖、ごま	合挽ミンチ肉、三色寒 天缶	玉ねぎ、キャベツ、 コーン、ピーマン、も やし、人参、白菜、パ イン缶	炊き込みわかめ、ミートソ ース、ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、パセリ 粉、塩、醤油
18日 月曜日	運動会代休							
19日 火曜日	菜飯	ふりの照焼	ひじき煮 キャベツのゆかり和え 豚汁、オレンジ	黒糖蒸しパン (ホットケーキの素、黒砂糖、 豆乳)	米、砂糖、油	ぶり、ひじき、水煮大 豆、豚肉、味噌	人参、キャベツ、大 根、ごぼう、オレンジ	菜めし、醤油、みり ん、だし、ゆかり粉
20日 水曜日	お弁当日			サッポロポテト(4連) 源氏パイ				
21日 木曜日	ロールパン	鶏肉と人参の トマトソース炒め	ブロッコリーとコーンのサラダ ミニ野菜コロッケ、牛乳 ウインナーと玉ねぎのスープ、マカロニきな粉	きつねおにぎり (米、油揚げ、砂糖、醤油、 ごま)	バターロール、砂糖、 油、ミニ野菜コロッ ケ、マカロニ	鶏肉、ウインナー、き な粉、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマ ン、ダイストマト缶、 ブロッコリー、コー ン、小松菜	ケチャップ、ウスター ソース、エッグケア、 コンソメ、塩
22日 金曜日	麦ごはん <small>食物繊維強化献立</small>	豚肉と根菜の甘辛 炒め	ツナサラダ ふかし芋 切干大根と麩の味噌汁、パナナ	スイートかぼちゃ (かぼちゃ、砂糖、豆乳)	米、押麦、つきこん にやく、砂糖、油、さ つま芋、切麩	豚肉、ツナ、味噌	れんこん、ごぼう、イ ンゲン、キャベツ、人 参、切干大根、パナナ	醤油、みりん、エッグ ケア、だし
25日 月曜日	お弁当日			フルーツポンチ (黄桃缶、三色寒天缶)				
26日 火曜日	ゆかりごはん	回鍋肉	だいこんサラダ 春巻き キャベツとじゃが芋のスープ、みかん缶	ウインナー蒸しパン (ホットケーキの素、豆乳、 ウインナー)	米、砂糖、ごま油、春 巻き、油、じゃが芋	豚肉、味噌	キャベツ、人参、ピー マン、大根、みかん缶	ゆかり粉、みりん、 エッグケア、コンソ メ、パセリ粉、塩
27日 水曜日	お弁当日			野菜クラッカー ベジたべる(4連)				
28日 木曜日	菜飯	チキンケチャップ	れんこんとツナのサラダ のり塩ポテト 白菜とウインナーのスープ、パナナ	オレンジゼリー (オレンジゼリーの素、 水)	米、砂糖、油、フライ ドポテト	鶏肉、ツナ、青のり 粉、ウインナー	玉ねぎ、れんこん、人 参、胡瓜、白菜、パナ ナ	菜めし、ケチャップ、ウ スターソース、塩、こしょ う、和風ドレッシング、コン ソメ、パセリ粉
29日 金曜日	きな粉ごはん	白身魚の和風あん かけ	マカロニサラダ 人参のグラッセ 豆腐とわかめのすまし汁、パイン缶	お麩ラスク(砂糖) (切麩、油、砂糖)	米、砂糖、片栗粉、 油、マカロニ	きな粉、パサ、豆 腐、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマ ン、椎茸、胡瓜、コー ン、パイン缶	塩、こしょう、醤油、 みりん、だし、エッグ ケア

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和3年度 10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 金曜日	菜飯	ハンバーグ	和風スパ 星型ポテト キャベツと人参のスープ、バナナ	五平餅 (米、味噌、砂糖、ごま)	米、パン粉、油、スバ グティ、星ポテ	合挽ミンチ肉、豆腐、 ツナ	玉ねぎ、ピーマン、 キャベツ、人参、パナ ナ	菜めし、塩、こしょ う、ケチャップ、めん つゆ、コンソメ
2日 土曜日	焼きうどん		もやしと人参のナムル 黄桃缶	ベジタべる(4連) (ベジタべる)	うどん、油、ごま、こ ま油	豚肉	キャベツ、しめじ、玉 ねぎ、もやし、人参、 黄桃缶	塩、こしょう、めんつ ゆ、だし、中華味
4日 月曜日	お弁当日			しょうゆせんべい サッポロポテト(4連)				
5日 火曜日	ゆかりごはん	鶏の唐揚げ	キャベツの甘酢和え 南瓜ソテー 麩と豆腐のすまし汁、黄桃缶	お麩ラスク(のり塩) (切麩、油、青のり粉)	米、片栗粉、油、砂 糖、麩	鶏肉、絹豆腐	生姜、にんにく、キャ ベツ、人参、コーン、 かぼちゃ、黄桃缶	ゆかり粉、醤油、酒、 みりん、酢、塩、こ しょう、だし
6日 水曜日	お弁当日			どうぶつビスケット ばりんこ				
7日 木曜日	ロールパン	ポークチャップ	コールスローサラダ ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ、フルーツポンチ、牛乳	塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	バターロール、片栗 粉、油、砂糖	豚肉、かつお節、三色 寒天缶、牛乳	玉ねぎ、ピーマン、 キャベツ、人参、コー ン、ブロッコリー、パ イン缶	料理酒、醤油、ケチャッ プ、ウスターソース、エッグ ケア、だし、コンソメ、ハセリ 粉、こしょう、塩
8日 金曜日	きのこの炊き込 みご飯	さごしのごまみそ 焼き	粉ふきいも(コーン入り) 春巻き もやしと葱の味噌汁、みかん缶	ツナマヨ蒸しパン (ツナ、玉ねぎ、コー ン、 エッグケア、ホットケーキの素、豆乳)	米、ごま、砂糖、じゃ が芋、春巻き、油	油揚げ、味噌、さわ ら、鶏ミンチ	しめじ、人参、ごぼ ろ、コーン、もやし、 ねぎ、みかん缶	醤油、料理酒、みり ん、酒、塩、だし
9日 土曜日	鶏の照焼き丼		春雨サラダ みかん缶	ばりんこ 源氏パイ	油、砂糖、ごま、米、 春雨、ごま油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、キャ ベツ、胡瓜、コーン、み かん缶	醤油、みりん、酢
11日 月曜日	鮭チャーハン		蒸し鶏のサラダ 白菜と油揚げの含め煮 椎茸と玉ねぎの中華スープ、りんご	スイートポテト (さつまいも、砂糖、豆乳)	米、油、砂糖、片栗粉	鮭フレーク、鶏肉、油 揚げ	ねぎ、玉ねぎ、コー ン、キャベツ、人参、 白菜、椎茸、りんご	中華味、醤油、酒、 塩、こしょう、酢、み りん
12日 火曜日	手作りふりかけ ごはん	八宝菜	ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草ナムル わかめと大根の味噌汁、黄桃缶	ぶどうゼリー (ブドウゼリーの素、水)	米、ごま、片栗粉、 油、じゃが芋、砂糖、 ごま油	かつお節、豚肉、ツ ナ、わかめ、味噌	白菜、玉ねぎ、人参、 きくらげ、椎茸、イン ゲン、ほうれん草、大 根、黄桃缶	中華味、醤油、みり ん、だし
13日 水曜日	ソース焼きそば		里芋の煮物 いんげんのごま和え 玉ねぎとコーンのスープ、パイン缶	ごはんチヂミ (米、片栗粉、塩、ごま油、 ごま、ねぎ、人参、玉ねぎ、ボン酢)	焼きそば、油、里芋、 砂糖、ごま	豚肉、かつお節	キャベツ、人参、ピー マン、インゲン、玉ね ぎ、コーン、パイン缶	ウスターソース、みり ん、だし、醤油、コン ソメ、塩、こしょう
14日 木曜日	ひじきご飯	鶏肉と野菜の甘辛 炒め	カリフラワーサラダ 高野豆腐の含め煮 玉ねぎとわかめのすまし汁、みかん缶	南瓜蒸しパン (かぼちゃペースト、ホットケーキの素、 豆乳、砂糖)	米、砂糖、油、切麩	ひじき、油揚げ、鶏 肉、高野豆腐、わかめ	人参、ごぼろ、キャベツ、玉 ねぎ、チンゲン菜、椎茸、ブ ロッコリー、カリフラワー、 みかん缶	醤油、塩、酒、みり ん、和風ドレッシング、 だし
15日 金曜日	わかめご飯	じゃが芋のミート 煮	野菜ソテー もやしのごま和え 白菜と人参のスープ、フルーツポンチ	おかかおにぎり (米、かつお節、砂糖、 醤油)	米、じゃが芋、油、砂 糖、ごま	合挽ミンチ肉、三色寒 天缶	玉ねぎ、キャベツ、 コーン、ピーマン、も やし、人参、白菜、パ イン缶	炊き込みわかめ、ミートソ ース、ケチャップ、ウスタ ーソース、コンソメ、ハセリ 粉、塩、醤油
16日 土曜日	ウインナーピラフ		白菜のサラダ 黄桃缶	かっぱえびせん(4連) (1号からのかっぱえびせん)	米、油、砂糖	ウインナー	人参、玉ねぎ、白菜、 胡瓜、黄桃缶	ハセリ粉、コンソメ、 塩、こしょう、醤油、 酢
18日 月曜日	お弁当日			星たべよ しょうゆせんべい				
19日 火曜日	菜飯	ぶりの照焼	ひじき煮 キャベツのゆかり和え 豚汁、オレンジ	黒糖蒸しパン (ホットケーキの素、黒砂糖、 豆乳)	米、砂糖、油	ぶり、ひじき、水煮大 豆、豚肉、味噌	人参、キャベツ、大 根、ごぼろ、オレンジ	菜めし、醤油、みり ん、だし、ゆかり粉
20日 水曜日	お弁当日			サッポロポテト(4連) 源氏パイ				
21日 木曜日	ロールパン	鶏肉と人参の トマトソース炒め	ブロッコリーとコーンのサラダ ミニ野菜コロッケ、牛乳 ウインナーと玉ねぎのスープ、マカロニきな粉	きつねおにぎり (米、油揚げ、砂糖、醤油、 ごま)	バターロール、砂糖、 油、ミニ野菜コロッ ケ、マカロニ	鶏肉、ウインナー、き な粉、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマ ン、ダイトマト缶、 ブロッコリー、コー ン、小松菜	ケチャップ、ウスタ ーソース、エッグケア、 コンソメ、塩
22日 金曜日	麦ごはん 食物繊維強化献立	豚肉と根菜の甘辛 炒め	ツナサラダ ふかし芋 切干大根と麩の味噌汁、バナナ	スイートかぼちゃ (かぼちゃ、砂糖、豆乳)	米、押麦、つきこん にやく、砂糖、油、さ つま芋、切麩	豚肉、ツナ、味噌	れんこん、ごぼろ、イン ゲン、キャベツ、人 参、切干大根、バナナ	醤油、みりん、エッグ ケア、だし
23日 土曜日	鶏そぼろ丼		大根の煮物 パイン缶	源氏パイ 星たべよ	米、砂糖、油	鶏ミンチ肉	玉ねぎ、人参、コー ン、生姜、大根、しめ じ、絹さや、パイン缶	だし、醤油、みりん
25日 月曜日	お弁当日			フルーツポンチ (黄桃缶、三色寒天缶)				
26日 火曜日	ゆかりごはん	回鍋肉	だいこんサラダ 春巻き キャベツとじゃが芋のスープ、みかん缶	ウインナー蒸しパン (ホットケーキの素、豆乳、 ウインナー)	米、砂糖、ごま油、春 巻き、油、じゃが芋	豚肉、味噌	キャベツ、人参、ピー マン、大根、みかん缶	ゆかり粉、みりん、 エッグケア、コンソ メ、ハセリ粉、塩
27日 水曜日	お弁当日			野菜クラッカー ベジタべる(4連)				
28日 木曜日	菜飯	チキンケチャップ	れんこんとツナのサラダ のり塩ポテト 白菜とウインナーのスープ、バナナ	オレンジゼリー (オレンジゼリーの素、 水)	米、砂糖、油、フライ ドポテト	鶏肉、ツナ、青のり 粉、ウインナー	玉ねぎ、れんこん、人 参、胡瓜、白菜、パナ ナ	菜めし、ケチャップ、ウ スターソース、塩、こしょ う、和風ドレッシング、コン ソメ、ハセリ粉
29日 金曜日	きな粉ごはん	白身魚の和風あん かけ	マカロニサラダ 人参のグラッセ 豆腐とわかめのすまし汁、パイン缶	お麩ラスク(砂糖) (切麩、油、砂糖)	米、砂糖、片栗粉、 油、マカロニ	きな粉、パサ、豆 腐、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマ ン、椎茸、胡瓜、コー ン、パイン缶	塩、こしょう、醤油、 みりん、だし、エッグ ケア
30日 土曜日	ウインナーとほうれん草の スパゲティ		ヒジキサラダ みかん缶	サッポロポテト(4連) (1号からのサッポロポテト)	スバグティ、油	ウインナー、刻みの り、ひじき	玉ねぎ、ほうれん草、しめ じ、人参、胡瓜、コーン、み かん缶	醤油、だし、和風ド レッシング

※材料の都合により献立を変更する場合があります。