



令和3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 火曜日	菜飯 <small>日本の郷土料理 岐阜</small>	鶏ちゃん	高野豆腐の含め煮 もやしナムル 菜の花と麩のすまし汁、オレンジ	抹茶豆乳蒸しパン (ホットケーキの素、抹茶、豆乳、砂糖)	米、砂糖、油、こま、ごま油、切麩	鶏肉、味噌、高野豆腐	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、にんにく、椎茸、人参、グリーンピース、もやし、胡瓜、菜の花、オレンジ	菜めし、みりん、酒、醤油、だし、塩
2日 水曜日	三色丼			マッシュマロおこし (マッシュマロ、コーンフレーク、油)	米、砂糖、油	鶏ミンチ肉、味噌	コーン、ほうれん草、生姜、かぼちゃ、ごぼう、人参、切干大根、ねぎ、ハイン缶	だし、醤油、みりん、こしょう、塩、和風ドレッシング
3日 木曜日	ちらし寿司 <small>おたんじょう会</small>		鶏と根菜の煮物 菜の花のごま和え 豆腐となめこのすまし汁、マスカットゼリー	じゃがいも餅 (じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖、みりん)	米、砂糖、こま、マスカットゼリーの素	刻みのり、鶏肉、豆腐	絹さや、コーン、大根、人参、インゲン、菜の花、なめこ	ちらし寿司の素、醤油、みりん、だし、塩
4日 金曜日	わかめご飯	あじの生姜煮	ほうれん草とツナの和え物 星型ポテト 白菜と揚げのみそ汁、バナナ	スイートかぼちゃ (かぼちゃ、砂糖、豆乳)	米、砂糖、星ポテ、油	あじ、ツナ、油揚げ、味噌	生姜、ほうれん草、キャベツ、人参、白菜、バナナ	炊き込みわかめ、醤油、酒、みりん、だし
7日 月曜日	みそ野菜ラーメン			ジャーマンポテト オクラのごま和え みかん缶	塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	中華麺、油、フライドポテト、砂糖、こま	豚肉、ウインナー キャベツ、人参、コーン、ねぎ、オクラ、みかん缶	みそラーメンスープの素、塩、こしょう、醤油
8日 火曜日	ゆかりご飯	ハンバーグ	南瓜ソテー もやしと人参のサラダ 切干大根と麩のみそ汁、ストロベリーゼリー	フルーツポンチ (白桃缶、三色寒天缶)	米、パン粉、油、ストロベリーゼリーの素	合挽ミンチ肉、豆腐、味噌	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、もやし、切干大根、ねぎ	ゆかり粉、塩、こしょう、ケチャップ、和風ドレッシング、だし
9日 水曜日	お弁当			ぼりんこ 源氏パイ				
10日 木曜日	お弁当			星たべよ ぼたぼた焼き				
11日 金曜日	わかめご飯	回鍋肉	春巻き ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と玉ねぎの中華スープ、黄桃缶	メープル蒸しパン (ホットケーキの素、砂糖、メープルシロップ、油)	米、砂糖、こま油、春巻き、油	豚肉、味噌	キャベツ、人参、ピーマン、フロッキー、コーン、玉ねぎ、白菜、黄桃缶	炊き込みわかめ、みりん、エッグケア、中華味、塩、こしょう
14日 月曜日	お弁当			ザッポロポテト(4連) しょうゆせんべい				
15日 火曜日	きな粉ごはん <small>*リクエストメニュー</small>	鶏の唐揚げ	春雨サラダ 塩ゆで枝豆 さつま芋と玉ねぎのみそ汁、フルーツ白玉	野菜蒸しパン (ホットケーキの素、野菜ジュース)	米、砂糖、片栗粉、油、春雨、こま油、さつま芋、白玉団子	きな粉、鶏肉、味噌	生姜、人参、きくらげ、玉ねぎ、カクテル缶、枝豆	醤油、酒、酢、塩、だし

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

♥日本の郷土料理 鶏ちゃん【岐阜県】

鶏(けい)ちゃんとは醤油や味噌ベースのタレに漬けてこんでキャベツなどの野菜と一緒に炒める岐阜の郷土料理です。名前は豚肉などの内臓料理である“とんちゃん”をもじって“けいちゃん”と呼ばれるようになりました。“とんちゃん”の“ちゃん”とは内臓の「臓」やタレの「醬(じゃん)」を意味する説があるそうです。鶏ちゃんに使われる鶏肉の部位はモモやムネだけでなく、モツや皮も入れて作られます。





令和3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 さいり	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 火曜日	菜飯 <small>日本の郷土料理 岐阜</small>	鶏ちゃん	高野豆腐の含め煮 もやしナムル 菜の花と麩のすまし汁、オレンジ	抹茶豆腐蒸しパン (ホットケーキの素、抹茶、 豆乳、砂糖)	米、砂糖、油、こ ま、ごま油、切麩	鶏肉、味噌、高野豆 腐	キャベツ、ピーマン、赤ビー マン、コーン、にんにく、椎 茸、人参、グリーンピース、も やし、胡瓜、菜の花、オレン ジ	菜めし、みりん、 酒、醤油、だし、塩
2日 水曜日	三色丼		南瓜ソテー ごぼうサラダ 切干大根とねぎのみそ汁、パイン缶	マッシュマロおこし (マッシュマロ、コーンフレーク、 油)	米、砂糖、油	鶏ミンチ肉、味噌	コーン、ほうれん草、生姜、 かぼちゃ、ごぼう、人参、切 干大根、ねぎ、パイン缶	だし、醤油、みり ん、こしょう、塩、 和風ドレッシング
3日 木曜日	ちらし寿司 <small>おたんじょう会</small>		鶏と根菜の煮物 菜の花のごま和え 豆腐となめこのすまし汁、マスカットゼリー	じゃがいも餅 (じゃが芋、片栗粉、醤油、 砂糖、みりん)	米、砂糖、ごま、マ スカットゼリーの素	刻みりの、鶏肉、豆 腐	絹さや、コーン、大 根、人参、インゲ ン、菜の花、なめこ	ちらし寿司の素、醬 油、みりん、だし、 塩
4日 金曜日	わかめご飯	あじの生姜煮	ほうれん草とツナの和え物 星型ポテト 白菜と揚げのみそ汁、バナナ	スイーツかぼちゃ (かぼちゃ、砂糖、豆乳)	米、砂糖、星ポテ、 油	あじ、ツナ、油揚 げ、味噌	生姜、ほうれん草、 キャベツ、人参、白 菜、バナナ	炊き込みわかめ、醬 油、酒、みりん、だ し
5日 土曜日	野菜たっぷりうどん		ブロッコリーのごま和え バナナ	ベジタべる(4連) (ベジタべる)	うどん、ごま、砂糖	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、 人参、ブロッコ リー、バナナ	だし、醤油、みり ん、酒、塩
7日 月曜日	みそ野菜ラーメン		ジャーマンポテト オクラのごま和え みかん缶	塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	中華麺、油、フライ ドポテト、砂糖、こ ま	豚肉、ウィンナー	キャベツ、人参、 コーン、ねぎ、オク ラ、みかん缶	みそラーメンスー プの素、塩、こしょ う、醤油
8日 火曜日	ゆかりご飯	ハンバーグ	南瓜ソテー もやしと人参のサラダ 切干大根と葱のみそ汁、ストロベリーゼリー	フルーツポンチ (白桃缶、三色寒天缶)	米、パン粉、油、ス トロベリーゼリーの 素	合挽ミンチ肉、豆 腐、味噌	玉ねぎ、かぼちゃ、 人参、もやし、切干 大根、ねぎ	ゆかり粉、塩、こ しょう、ケチャッ プ、和風ドレッシン グ、だし
9日 水曜日	お弁当日			ばりんこ 源氏パイ				
10日 木曜日	お弁当日			星たべよ ぼたぼた焼き				
11日 金曜日	わかめご飯	回鍋肉	春巻き ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と玉ねぎの中華スープ、黄桃缶	メープル蒸しパン (ホットケーキの素、砂糖、 メープルシロップ、油)	米、砂糖、ごま油、 春巻き、油	豚肉、味噌	キャベツ、人参、 ピーマン、ブロッコ リー、コーン、玉ね ぎ、白菜、黄桃缶	炊き込みわかめ、み りん、エッグケア、 中華味、塩、こしょ う
12日 土曜日	ホットドッグ		じゃがいもと人参のスープ バナナ	ぼたぼた焼き 野菜クラッカー	ホットドッグロー ル、じゃが芋	ウィンナー	キャベツ、人参、ハ ーナ	ケチャップ、コンソ メ、塩
14日 月曜日	お弁当日			サッポロポテト(4連) しょうゆせんべい				
15日 火曜日	きな粉 ごはん <small>*リクエストメニュー</small>	鶏の唐揚げ	春雨サラダ 塩ゆで枝豆 さつま芋と玉ねぎのみそ汁、フルーツ白玉	野菜蒸しパン (ホットケーキの素、 野菜ジュース)	米、砂糖、片栗粉、 油、春雨、ごま油、 さつま芋、白玉団子	きな粉、鶏肉、味噌	生姜、人参、きくら げ、玉ねぎ、カクテ ル缶、枝豆	醤油、酒、酢、塩、 だし
16日 水曜日	カレーライス		キャベツとウィンナーのソテー チンゲン菜ナムル 福神漬け、ぶどうジュース	きなこケーキ (きな粉、ホットケーキの素、 豆乳、砂糖)	じゃが芋、油、米、 ごま、ごま油	豚肉、ウィンナー	人参、玉ねぎ、キャ ベツ、チンゲン菜、 もやし、福神漬、ぶ どうジュース	カレールウ、塩、こ しょう
17日 木曜日	お弁当日			星たべよ ばりんこ				
18日 金曜日	わかめご飯	さばの塩焼き	鶏肉と筍の煮物 マカロニサラダ 大根と揚げのみそ汁、りんご	鬼まんじゅう (ホットケーキの素、さつま芋、 砂糖、豆乳、塩)	米、砂糖、マカロニ	さば、鶏肉、油揚 げ、味噌	竹の子、椎茸、絹さ や、人参、コーン、 大根、りんご	炊き込みわかめ、 塩、だし、醤油、み りん、エッグケア、 こしょう
19日 土曜日	焼きそば		もやしとわかめのサラダ 白桃缶	サッポロポテト(4連) (1オからのサッポロポテト)	焼きそば、油	豚肉、青のり粉、わ かめ	キャベツ、人参、 ピーマン、もやし、 白桃缶	焼きそばソース、青 シソドレッシング
21日 月曜日	春分の日							
22日 火曜日	ゆかりご飯	鶏と野菜の ボン酢炒め	大根のそぼろあん れんこんと人参のサラダ キャベツとわかめのみそ汁、パイン缶	ふかし芋 (さつま芋)	米、油、砂糖、片栗 粉	鶏肉、豚ミンチ肉、 わかめ、味噌	玉ねぎ、人参、ビー マン、大根、絹さや、 人参、キャベツ、パ イン缶	ゆかり粉、酒、ボン 酢、醤油、みりん、 和風ドレッシング、 だし
23日 水曜日	あなかけうどん		揚げなすのお浸し 小松菜のおかか和え 青りんごゼリー	黄桃ケーキ (ホットケーキの素、砂糖、 豆乳、黄桃缶)	うどん、片栗粉、砂 糖、青りんごゼリー の素	豚肉、かつお節	白菜、椎茸、人参、 ねぎ、揚げ茄子、 ピーマン、小松菜	だし、醤油、みり ん、酒、塩
24日 木曜日	わかめご飯	白身魚のフライ	肉じゃが 花野菜のごま和え 切干大根と大根菜のみそ汁、パイン缶	つぶつぶみかんゼリー (オレンジゼリーの素、水、 みかん缶)	米、小麦粉、パン 粉、油、じゃが芋、 糸こんにゃく、砂 糖、ごま	ホキ、豚肉、味噌	玉ねぎ、人参、カリ フラワー、ブロッコ リー、切干大根、大 根菜、パイン缶	炊き込みわかめ、 塩、こしょう、ウ スターソース、だし、 醤油、みりん
25日 金曜日	菜飯	ぶりの照焼	かぼちゃの甘煮 もやしと人参のボン酢和え 豆腐とねぎのみそ汁、バナナ	お麩ラスク(砂糖) (切麩、油、砂糖)	米、砂糖、油	ぶり、豆腐、味噌	かぼちゃ、絹さや、 もやし、人参、ね ぎ、バナナ	菜めし、醤油、みり ん、だし、ボン酢
26日 土曜日	鶏の照焼き丼		花野菜のごま和え パイン缶	かつばえびせん(4連) (1オからのかつばえびせん)	砂糖、油、米、ごま	鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、カリフ ラワー、ブロッコリー、 パイン缶	醤油
28日 月曜日	ツナとトマトのスパゲティ		星型ポテト ブロッコリーの塩昆布和え コーンと大根のスープ、みかん缶	そぼろおにぎり (米、鶏ミンチ肉、砂糖、 酒、生姜、醤油)	スパゲティ、油、砂 糖、星ポテ	ツナ、塩昆布	玉ねぎ、グリーンピース、ダイ ストマト缶、ブロッコリー、 人参、コーン、大根、みかん 缶	ケチャップ、塩、コ ンソメ、こしょう
29日 火曜日	ゆかりご飯	白身魚の磯辺焼き	海藻サラダ キャベツとツナのマヨ和え 豆腐とわかめのすまし汁、バナナ	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、 砂糖)	米、小麦粉、油	タラ、青のり粉、海 藻サラダ、ツナ、豆 腐、わかめ	もやし、キャベツ、 バナナ	ゆかり粉、酒、塩、 こしょう、和風ド レッシング、エッグ ケア、醤油、だし
30日 水曜日	豚丼		里芋とこんにゃくの煮物 ほうれん草とウィンナーのソテー 若竹汁、白桃缶	黒糖蒸しパン (ホットケーキの素、黒砂糖、 豆乳)	砂糖、米、里芋、糸 こんにゃく、油	豚肉、ウィンナー、 わかめ	玉ねぎ、人参、絹さ や、ほうれん草、竹 の子、白桃缶	醤油、酒、みりん、 だし、塩、こしょう
31日 木曜日	ロールパン	じゃが芋と鶏肉の トマト煮	ほうれん草とウィンナーのソテー ブロッコリーサラダ、オレンジ キャベツとコーンのスープ、牛乳	五平餅 (米、味噌、砂糖、ごま 醤油、片栗粉)	バターロール、じゃ が芋、油	鶏肉、ウィンナー、 牛乳	玉ねぎ、インゲン、ダイスト マト缶、ほうれん草、ブロッ コリー、人参、キャベツ、 コーン、オレンジ	塩、ケチャップ、コ ンソメ、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。