



令和4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 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						
3日 月曜日	ナポリタンスパゲティ			おほかおにぎり (米、かつお節、砂糖、 醤油)	スパゲティ、油、 ミニ野菜コロッケ、砂糖	ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、 揚げ茄子、枝豆、白菜、コーン、 白桃缶	コンソメ、塩、ウスターソース、 ケチャップ、酢	
4日 火曜日	きのこの炊き込みご飯	さわらのカレー風味焼き	かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ 大根と揚げのみそ汁、バナナ	大豆と小魚の甘辛和え (水煮大豆、食べる小魚、 片栗粉、油、醤油、砂糖)	米、小麦粉、油、 砂糖	鶏ミンチ肉、さわら、 油揚げ、味噌	えのき、まいたけ、 人参、かぼちゃ、ブロッコリー、 大根、バナナ	醤油、酒、みりん、 塩、こしょう、 純カレール粉、 だし、エッグゲア	
5日 水曜日	お弁当日			サッポロポテト 野菜クラッカー					
6日 木曜日	菜飯	鶏肉のごまみそ焼き	さつま揚げとじゃが芋の煮物 キャベツの塩昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁、オレンジ	きなこケーキ (ホットケーキの素、豆乳、 砂糖、きな粉、油)	米、ごま、砂糖、 じゃが芋	鶏肉、味噌、さつま揚げ、 塩昆布、豆腐、わかめ	絹さや、キャベツ、 胡瓜、人参、 オレンジ	菜めし、醤油、 みりん、酒、だし、 塩	
7日 金曜日	ゆかりご飯	あじの竜田揚げ	高野豆腐の含め煮 野菜のポン酢和え ほうれん草と玉ねぎのみそ汁、みかん缶	ふかし芋 (さつま芋)	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま	あじ、高野豆腐、 味噌	生姜、クリンピース、 人参、もやし、 胡瓜、黄ピーマン、 ほうれん草、玉ねぎ、 みかん缶	ゆかり粉、醤油、 酒、みりん、 だし、 ポン酢	
10日 月曜日	スポーツの日								
11日 火曜日	菜飯	回鍋肉	春巻き ブロッコリーのおかか和え わかめスープ、パン缶	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	豚肉、味噌、 かつお節、わかめ	キャベツ、人参、 ピーマン、 ブロッコリー、 ねぎ、 パン缶	菜めし、みりん、 だし、醤油、 中華味、塩	
12日 水曜日	お弁当日			ベジたべる ぼたぼた焼き					
13日 木曜日	ロールパン	ポークビーンズ	ツナとキャベツのサラダ 南瓜ソテー、りんご 大根と人参のスープ、牛乳	五平餅 (米、水、ごま、味噌、 砂糖、片栗粉)	バターロール、油	豚肉、水煮大豆、 ツナ、牛乳	玉ねぎ、 ダイストマト缶、 キャベツ、 コーン、 かぼちゃ、 大根、 人参、 りんご	ケチャップ、 ウスターソース、 塩、 コンソメ、 エッグゲア、 こしょう	
14日 金曜日	わかめご飯	さばの塩焼き	胡瓜とささみのごま和え 焼きビーフン 里芋と大根菜のみそ汁、黄桃缶	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、ごま、 ビーフン、油、 里芋	さば、鶏肉、 味噌	胡瓜、もやし、 人参、 黄ピーマン、 キャベツ、 ピーマン、 大根、 黄桃缶	炊き込みわかめ、 塩、醤油、 中華味、 だし	
17日 月曜日	振り替え休日								
18日 火曜日	ゆかりご飯	チキンソテー トマトソースがけ	マカロニサラダ ほうれん草のソテー 白菜とコーンのスープ、白桃缶	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、油、 マカロニ	鶏肉	ダイストマト缶、 玉ねぎ、 ミックスベジタブル、 ほうれん草、 キャベツ、 黄ピーマン、 白菜、 コーン、 白桃缶	ゆかり粉、 塩、 こしょう、 ケチャップ、 コンソメ、 パセリ粉、 エッグゲア	
19日 水曜日	みそラーメン			ハムステーキ ひじきの中華サラダ オレンジ	きつねおにぎり (米、油揚げ、砂糖、 醤油、 ごま)	中華麺、砂糖、 ごま油	豚肉、ハムステーキ、 ひじき、 ツナ	もやし、 キャベツ、 人参、 ねぎ、 胡瓜、 コーン、 オレンジ	みそラーメンスープの素、 醤油、 酢
20日 木曜日	きな粉ごはん	白身魚の磯辺焼き	さつま芋と厚揚げの煮物 切干大根ナムル けの汁、マスカットゼリー	豆腐ドーナツ (絹ごし豆腐、 ホットケーキの素、 砂糖、油、 きな粉)	米、砂糖、 小麦粉、 油、 さつま芋、 ごま油、 マスカットゼリーの素	きな粉、 ホクホク、 青のり粉、 厚揚げ、 高野豆腐、 味噌	絹さや、 切干大根、 コーン、 人参、 胡瓜、 大根、 人参、 ごぼう、 椎茸	酒、塩、 こしょう、 みりん、 だし、 醤油、 みりん、 酢	
21日 金曜日	お弁当日			源氏パイ ばりんこ					
24日 月曜日	お弁当日			野菜クラッカー サッポロポテト					
25日 火曜日	菜飯	豚肉と秋野菜のみぞれ煮	のり塩粉ふきいも れんこんの金平 切干大根と油揚げのみそ汁、りんご	お麩ラスク(砂糖) (切麩、油、砂糖)	米、砂糖、 じゃが芋、 ごま油、 ごま	豚肉、 青のり粉、 油揚げ、 味噌	ごぼう、 人参、 しめじ、 大根おろし、 生姜、 れんこん、 切干大根、 りんご	菜めし、 醤油、 みりん、 塩、 だし	
26日 水曜日	お弁当日			ベジたべる ぼたぼた焼き					
27日 木曜日	ゆかりご飯	鶏の唐揚げ	チャブチェ、 ストロベリーゼリー 白菜とツナのサラダ チンゲン菜と椎茸の中華スープ	マカロニきな粉 (マカロニ、 きな粉、 砂糖)	米、片栗粉、 油、 春雨、 砂糖、 ごま油、 ストロベリーゼリーの素	鶏肉、 豚ミンチ肉、 ツナ	生姜、 にんにく、 白菜、 コーン、 チンゲン菜、 椎茸	ゆかり粉、 醤油、 酒、 こしょう、 う、 エッグゲア、 中華味	
28日 金曜日	わかめご飯	ぶりの照り焼き	さつま揚げと大根の煮物 花野菜サラダ もやしとねぎのみそ汁、バナナ	豆乳抹茶ケーキ (ホットケーキの素、 豆乳、 砂糖、 抹茶、 油)	米、砂糖	ぶり、 さつま揚げ、 味噌	大根、 人参、 カリフラワー、 ブロッコリー、 もやし、 ねぎ、 バナナ	炊き込みわかめ、 醤油、 みりん、 だし、 酒、 和風ドレッシング	
31日 月曜日	カレーライス			とんかつ 海藻サラダ オレンジジュース	大学いも風 (さつま芋、 黒ゴマ、 醤油、 砂糖)	じゃが芋、 油、 米	豚肉、 とんかつ、 海藻サラダ	人参、 玉ねぎ、 大根、 オレンジジュース	カレールー、 ウスターソース、 青シソドレッシング

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

♡日本の郷土料理 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す。

「けの汁」とは「粥の汁(かゆのしる)」がなまって「けのしる」となるとされています。だいこん、にんじん、ごぼう等の野菜類と、ふき、わらび、ぜんまい等の山菜類、油揚げや高野豆腐などを細かく刻んで煮込み、味噌やしょうゆで味付けした栄養豊かな汁物です。大豆をすりつぶしたのものや、こんにゃくなど、具材や切り方、味付けが地域や各家庭によってバラエティに富んでいます。



令和4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 土曜日	ウインナーピラフ		切干大根のマヨサラダ みかん缶	ベジたべる (ベジたべる) 牛乳	米、油	ウインナー、ツナ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、切干大根、胡瓜、コーン、みかん缶	コンソメ、塩、こしょう、エッグゲア	
3日 月曜日	ナポリタンスパゲティ			おほかおにぎり (米、かつお節、砂糖、醤油)	スパゲティ、油、ミニ野菜コロッケ、砂糖	ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、揚げ茄子、枝豆、白菜、コーン、白桃缶	コンソメ、塩、ウスターソース、ケチャップ、酢	
4日 火曜日	きのこの炊き込みご飯	さわらのカレー風味焼き	かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ 大根と揚げのみそ汁、バナナ	大豆と小魚の甘辛和え (水煮大豆、食べる小魚、片栗粉、油、醤油、砂糖)	米、小麦粉、油、砂糖	鶏ミンチ肉、さわら、油揚げ、味噌	えのき、まいだけ、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、大根、バナナ	醤油、酒、みりん、塩、こしょう、純粒小麦粉、だし、エッグゲア	
5日 水曜日	お弁当日			サッポロポテト 野菜クラッカー					
6日 木曜日	菜飯	鶏肉のごまみそ焼き	さつま揚げとじゃが芋の煮物 キャベツの塩昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁、オレンジ	きなこケーキ (ホットケーキの素、豆乳、砂糖、きな粉、油)	米、ごま、砂糖、じゃが芋	鶏肉、味噌、さつま揚げ、塩昆布、豆腐、わかめ	納豆、キャベツ、胡瓜、人参、オレンジ	菜めし、醤油、みりん、酒、だし、塩	
7日 金曜日	ゆかりご飯	あじの竜田揚げ	高野豆腐の含め煮 野菜のボン酢和え ほうれん草と玉ねぎのみそ汁、みかん缶	ふかし芋 (さつま芋)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま	あじ、高野豆腐、味噌	生姜、グリーンピース、人参、もやし、胡瓜、黄ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、みかん缶	ゆかり粉、醤油、酒、みりん、だし、ボン酢	
8日 土曜日	五目うどん			はりんこ 源氏パイ 牛乳	うどん	豚肉、さつま揚げ、塩昆布	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、胡瓜、パイナップル	だし、醤油、みりん、酒	
10日 月曜日	スポーツの日								
11日 火曜日	菜飯	回鍋肉	春巻き ブロッコリーのおかか和え わかめスープ、パイナップル	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	豚肉、味噌、かつお節、わかめ	キャベツ、人参、ピーマン、ブロッコリー、ねぎ、パイナップル	菜めし、みりん、だし、醤油、中華味、塩	
12日 水曜日	お弁当日			ベジたべる ぼたぼた焼き					
13日 木曜日	ロールパン	ポークビーンズ	ツナとキャベツのサラダ 南瓜ソテー、りんご 大根と人参のスープ、牛乳	五平餅 (米、水、ごま、味噌、砂糖、醤油、片栗粉)	バターロール、油	豚肉、水煮大豆、ツナ、牛乳	玉ねぎ、ダイズマト、キャベツ、コーン、かぼちゃ、大根、人参、りんご	ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ、エッグゲア、こしょう	
14日 金曜日	わかめご飯	さばの塩焼き	胡瓜とささみのごま和え 焼きビーフン 里芋と大根菜のみそ汁、黄桃缶	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、ごま、ビーフン、油、里芋	さば、鶏肉、味噌	胡瓜、もやし、人参、黄ピーマン、キャベツ、ピーマン、大根菜、黄桃缶	炊き込みわかめ、塩、醤油、中華味、だし	
15日 土曜日	そぼろごはん			フロッコリーとしらすのサラダ 白桃缶	サッポロポテト (1才からのサッポロポテト) 牛乳	米、砂糖	鶏ミンチ肉、しらす	玉ねぎ、ミックスベジタブル、枝豆、ブロッコリー、人参、コーン、白桃缶	醤油、酒、みりん、青シソドレッシング
17日 月曜日	お弁当日			星たべよ きなこ餅					
18日 火曜日	ゆかりご飯	チキンソテー トマトソースがけ	マカロニサラダ ほうれん草のソテー 白菜とコーンのスープ、白桃缶	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、油、マカロニ	鶏肉	ダイズマト、玉ねぎ、ミックスベジタブル、ほうれん草、キャベツ、黄ピーマン、白菜、コーン、白桃缶	ゆかり粉、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、パセリ粉、エッグゲア	
19日 水曜日	みそラーメン			きつねおにぎり ひじきの中華サラダ オレンジ	中華麺、砂糖、ごま油	豚肉、ハムステーキ、ひじき、ツナ	もやし、キャベツ、人参、ねぎ、胡瓜、コーン、オレンジ	みそラーメンスープの素、醤油、酢	
20日 木曜日	きな粉ごはん	白身魚の磯辺焼き	さつま芋と厚揚げの煮物 切干大根ナムル けの汁、マスカットゼリー	豆腐トナーツ (絹ごし豆腐、ホットケーキの素、砂糖、油、きな粉)	米、砂糖、小麦粉、油、さつま芋、ごま油、マスカットゼリーの素	きな粉、ホキ、青のり粉、厚揚げ、高野豆腐、味噌	納豆、切干大根、コーン、胡瓜、大根、人参、ごぼう、椎茸	酒、塩、こしょう、だし、醤油、みりん、酢	
21日 金曜日	お弁当日			源氏パイ はりんこ					
22日 土曜日	ツナピラフ			ぼたぼた焼き きなこ餅 牛乳	米、油	ツナ、鶏ムネ肉	玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ、胡瓜、黄桃缶	コンソメ、塩、こしょう、エッグゲア	
24日 月曜日	お弁当日			野菜クラッカー サッポロポテト					
25日 火曜日	菜飯	豚肉と秋野菜のみぞれ煮	のり塩粉ふきいも れんこんの金平 切干大根と油揚げのみそ汁、りんご	お麩ラスク(砂糖) (切麩、油、砂糖)	米、砂糖、じゃが芋、ごま油、ごま	豚肉、青のり粉、油揚げ、味噌	ごぼう、人参、しめじ、大根おろし、生姜、れんこん、切干大根、りんご	菜めし、醤油、酒、みりん、塩、だし	
26日 水曜日	お弁当日			ベジたべる ぼたぼた焼き					
27日 木曜日	ゆかりご飯	鶏の唐揚げ	チャブチェ、ストロベリーゼリー 白菜とツナのサラダ チンゲン菜と椎茸の中華スープ	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖)	米、片栗粉、油、青葱、砂糖、ごま油、ストロベリーゼリーの素	鶏肉、豚ミンチ肉、ツナ	生姜、にら、人参、玉ねぎ、こんにゃく、白菜、コーン、チンゲン菜、椎茸	ゆかり粉、醤油、酒、塩、こしょう、エッグゲア、中華味	
28日 金曜日	わかめご飯	ぶりの照り焼き	さつま揚げと大根の煮物 花野菜サラダ もやしとねぎのみそ汁、バナナ	豆乳抹茶ケーキ (ホットケーキの素、豆乳、砂糖、抹茶、油)	米、砂糖	ぶり、さつま揚げ、味噌	大根、人参、カリフラワー、ブロッコリー、もやし、ねぎ、バナナ	炊き込みわかめ、醤油、みりん、だし、酒、和風ドレッシング	
29日 土曜日	マーボー豆腐丼			ベジたべる (ベジたべる) 牛乳	油、砂糖、片栗粉、米	豆腐、豚ミンチ肉、味噌、塩昆布	ねぎ、生姜、キャベツ、胡瓜、人参、パイナップル	醤油、酒、中華味	
31日 月曜日	カレーライス			とんかつ 海藻サラダ オレンジジュース	大学いも風 (さつま芋、黒ゴマ、醤油、砂糖)	じゃが芋、油、米	豚肉、とんかつ、海藻サラダ	人参、玉ねぎ、大根、オレンジジュース	カレールーウ、ウスターソース、青シソドレッシング

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

♡日本の郷土料理 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す。

「けの汁」とは「粥の汁(かゆのしる)」がなまって「けのしる」となるとされています。だいこん、にんじん、ごぼう等の野菜類と、ふき、わらび、ぜんまい等の山菜類、油揚げや高野豆腐などを細かく刻んで煮込み、味噌やしょうゆで味付けした栄養豊富な汁物です。大豆をすりつぶしたものや、こんにゃくなど、具材や切り方、味付けが地域や各家庭によってバラエティに富んでいます。