



令和4年度 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 ぎいろ	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 木曜日	菜飯	さごしのカレー煮	海藻サラダ フライドポテト 豚汁、パイン缶	いちご蒸しパン (いちごジャム、ホットケーキの素、 豆乳)	米、砂糖、フ ライドポテト、 油、こんにゃく	さわら、海藻サ ラダ、豚肉、味 噌	大根、人参、こ ほう、パイン缶	菜めし、カレ ールウ、醤油、 酒、だし、青シ ソドレッシング グ、塩
13日 金曜日	ゆかり ご飯	豚肉と厚揚げの 甘辛炒め	ちくわの磯辺揚げ 白菜の昆布和え 玉ねぎとえのきのみそ汁、みかん缶	ふかし芋 (さつま芋)	米、砂糖、油	豚肉、絹厚揚 げ、ちくわ磯辺 天ぷら、塩昆 布、味噌	レンコン、人 参、白菜、玉ね ぎ、えのき、み かん缶	ゆかり粉、醤 油、みりん、だ し
16日 月曜日	牛丼 おたんじょう会		ブロッコリーとひじきの和風が さつまいもの甘煮 麩とわかめのみそ汁、ストロベリーゼリー	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、 砂糖)	米、糸こんにゃ く、砂糖、さつ ま芋、切麩、ス トロベリーゼ リーの素	牛肉、ひじき、 わかめ、味噌	玉ねぎ、ブロッ コリー、コーン	酒、みりん、醤 油、和風ドレシ ング、だし
17日 火曜日	手作り ふりかけ ごはん	ハーベキューチキ ン	野菜コロッケ ちくわとほうれん草の和え物 もやしとねぎのスープ、黄桃缶	ケーキサレ風 (ホットケーキの素、豆乳、 玉ねぎ、コーン、ウインナー、エッグケア、塩)	米、ごま、砂 糖、油、野菜コ ロッケ	かつお節、鶏 肉、ちくわ	大根菜、ほうれ ん草、人参、も やし、ねぎ、黄 桃缶	ケチャップ、醤 油、だし、中華 あじ、塩
18日 水曜日	お弁当日			星たべよ きなこ餅				
19日 木曜日	菜飯	さばの塩焼き	焼きビーフン もやしのボン酢和え 豆腐とキャベツのみそ汁、りんご	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、ビーフン、 油	さば、ツナ、豆 腐、味噌	黄ピーマン、 キャベツ、ビー マン、もやし、 人参、りんご	菜めし、塩、中 華味、醤油、ポ ン酢、だし
20日 金曜日	ゆかり ご飯	手作りハンバーグ	のり塩粉ふきいも カリフラワーのカレーマヨ和え ココロ野菜のスープ、バナナ	ごまクッキー (ホットケーキの素、すりごま、 油、砂糖、ごま)	米、油、じゃが 芋	合挽ミンチ肉、 豆腐、青のり粉	玉ねぎ、カリフ ラワー、人参、 大根、バナナ	ゆかり粉、塩、ウ スターソース、ケ チャップ、純カ レー粉、エッグケ ア、コンソメ、こ しょう
23日 月曜日	具だくさん鶏うどん		ジャーマンポテト キャベツのゆかり和え オレンジ	小豆ケーキ (ホットケーキの素、豆乳、 小豆、油)	うどん、じゃが 芋、油	鶏肉、油揚げ、 ウインナー	椎茸、小松菜、 人参、大根、ね ぎ、玉ねぎ、 キャベツ、オレ ンジ	だし、醤油、み りん、酒、塩、 パセリ粉、こ しょう、ゆかり 粉
24日 火曜日	菜飯	鶏肉の春雨煮	春巻き、パイン缶 ブロッコリーとツナのごまマヨ和え もやしと大根菜のスープ	スイートポテト (さつま芋、砂糖、豆乳)	米、砂糖、ごま 油、油、すりご ま	鶏肉、春巻き、 ツナ	白菜、人参、チ ンゲン菜、ブ ロccoliリー、も やし、大根菜、 パイン缶	菜めし、中華 味、醤油、コン ソメ、塩、こ しょう
25日 水曜日	お弁当日			ばりんこ バジタペ				
26日 木曜日	ロールパン	ホキのコーンマヨ焼 き	チキンナゲット、牛乳 大根のそぼろ煮、みかん缶 白菜と人参のスープ	塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	バターロール、 油、片栗粉、砂 糖	ホキ、チキンナ ゲット、鶏ミン チ肉、牛乳	玉ねぎ、コー ン、大根、生 姜、白菜、人 参、みかん缶	塩、こしょう、 エッグケア、ケ チャップ、醤 油、コンソメ
27日 金曜日	ゆかり ご飯	鶏の唐揚げ	かぼちゃの煮物 コールスローサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁、白桃缶	焼きそば (焼きそば、豚ミンチ肉、 キャベツ、人参、油、焼きそばソース)	米、片栗粉、 油、砂糖	鶏肉、ツナ、豆 腐、味噌	生姜、かぼ ちゃ、キャベ ツ、玉ねぎ、ほ うれん草、白桃 缶	ゆかり粉、醤 油、酒、だし、 エッグケア、 塩、こしょう
30日 月曜日	ハヤシライス		キャベツとマカロニのサラダ 南瓜ソテー ぶどうジュース	マシュマロおこし (マシュマロ、コーンフレーク、 油)	ハヤシルー、 油、米、マカロ ニ	豚肉	人参、玉ねぎ、マ カロン、グリーンビ ース、キャベツ、 コーン、かぼ ちゃ、ぶどう ジュース	ケチャップ、 塩、エッグケ ア、こしょう
31日 火曜日	わかめご飯	さごしのみそ焼き	白菜とちくわのおかか和え 里芋のそぼろ煮 小松菜と椎茸のすまし汁、りんご	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、里 芋、片栗粉	さわら、味噌、 ちくわ、かつお 節、鶏ミンチ肉	白菜、人参、絹 さや、椎茸、小 松菜、りんご	炊き込みわか め、みりん、醤 油、酒、だし、 塩

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



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					
4日 水曜日	 <b>お弁当日</b> 			源氏パイ ばりんこ				
5日 木曜日	ゆかり ご飯	ぶりのてり焼き 	里芋と花がんもの煮物 ハムステーキ 油揚げ絹さやのすまし汁、黄桃缶	お麩ラスク(砂糖) (切麩、油、砂糖)	米、砂糖、里芋	ぶり、花がんも、ハムステーキ、油揚げ	インゲン、絹さや、黄桃缶	ゆかり粉、みりん、酒、醤油、だし、塩
6日 金曜日	ミートスパゲティ		ツナポテトサラダ ブロッコリーのごま和え オニオンスープ、みかん	きつねおにぎり (米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま)	スパゲティ、油、じゃが芋、ごま	合挽ミンチ肉、ツナ	玉ねぎ、グリーンピース、ダイストマト缶、胡瓜、人参、ブロッコリー、みかん	ケチャップ、コンソメ、塩、エッグケア、みりん、醤油、パセリ粉、こしょう
7日 土曜日	カレーピラフ		ひじきの中華サラダ パイン缶	ベジたべる  牛乳	米、油、砂糖	鶏ミンチ肉、ひじき	玉ねぎ、人参、グリーンピース、もやし、胡瓜、パイン缶	コンソメ、純力レー粉、醤油、酢
9日 月曜日	<b>成人の日</b> 							
10日 火曜日	すすしろ ご飯	鶏肉のごまみそ焼き	ほうれん草とコーンの和え物 金平ごぼう わかめと小松菜のすまし汁、りんご	白玉きな粉 (白玉、きな粉、砂糖)	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏肉、味噌、わかめ	大根葉、ほうれん草、コーン、ごぼう、人参、小松菜、りんご	菜めし、醤油、みりん、酒、塩、だし
11日 水曜日	 <b>お弁当日</b> 			ぼたぼた焼き サッポロポテト				
12日 木曜日	菜飯	さごしのカレー煮	海藻サラダ フライドポテト 豚汁、パイン缶	いちご蒸しパン (いちごジャム、ホットケーキの素、豆乳)	米、砂糖、フライドポテト、油、こんにゃく	さわら、海藻サラダ、豚肉、味噌	大根、人参、ごぼう、パイン缶	菜めし、カレーパウダー、醤油、酒、だし、青シソドレッシング、塩
13日 金曜日	ゆかり ご飯	豚肉と厚揚げの 甘辛炒め	ちくわの磯辺揚げ 白菜の昆布和え 玉ねぎとえのきのみそ汁、みかん缶	ふかし手 (さつま芋)	米、砂糖、油	豚肉、絹厚揚げ、ちくわ磯辺天ぷら、塩昆布、味噌	レンコン、人参、白菜、玉ねぎ、えのき、みかん缶	ゆかり粉、醤油、みりん、だし
14日 土曜日	ホットドッグ		じゃが芋と人参のスープ バナナ 	ベジたべる ばりんこ	ホットドッグ ロール、じゃが芋	ウインナー	キャベツ、人参、バナナ	ケチャップ、コンソメ、こしょう
16日 月曜日	牛丼 おたんじょう会		ブロッコリーとひじきの和風が さつまいもの甘煮 麩とわかめのみそ汁、ストロベリーゼリー	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖)	米、系こんにゃく、砂糖、さつま芋、切麩、ストロベリーゼリーの素	牛肉、ひじき、わかめ、味噌	玉ねぎ、ブロッコリー、コーン	酒、みりん、醤油、和風ドレッシング、だし
17日 火曜日	手作り ふりかけ ごはん	バーベキューチキン	野菜コロッケ ちくわとほうれん草の和え物 もやしとねぎのスープ、黄桃缶	ケーキサレ風 (ホットケーキの素、豆乳、玉ねぎ、コーン、ウインナー、エッグケア、塩)	米、ごま、砂糖、油、野菜コロッケ	かつお節、鶏肉、ちくわ	大根葉、ほうれん草、人参、もやし、ねぎ、黄桃缶	ケチャップ、醤油、だし、中華あじ、塩
18日 水曜日	 <b>お弁当日</b> 			星たべよ きなこ餅				
19日 木曜日	菜飯	さばの塩焼き	焼きビーフン もやしのポン酢和え 豆腐とキャベツのみそ汁、りんご	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、ビーフン、油	さば、ツナ、豆腐、味噌	黄ピーマン、キャベツ、ピーマン、もやし、人参、りんご	菜めし、塩、中華味、醤油、ポン酢、だし
20日 金曜日	ゆかり ご飯	手作りハンバーグ 	のり塩粉ふきいも カリフラワーのカレーマヨ和え コロコロ野菜のスープ、バナナ	ごまクッキー (ホットケーキの素、すりごま、油、砂糖、ごま)	米、パン粉、油、じゃが芋	合挽ミンチ肉、青のり粉	玉ねぎ、カリフラワー、人参、大根、バナナ	ゆかり粉、塩、こしょう、ケチャップ、純力レー粉、エッグケア、コンソメ
21日 土曜日	ウインナーピラフ		小松菜としらすのナムル 黄桃缶	サッポロポテト  牛乳	米、油	ウインナー、しらす	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、もやし、黄桃缶	コンソメ、塩、こしょう、中華あじ
23日 月曜日	具だくさん鶏うどん		ジャーマンポテト キャベツのゆかり和え  オレンジ	小豆ケーキ (ホットケーキの素、豆乳、小豆、油)	うどん、じゃが芋、油	鶏肉、油揚げ、ウインナー	椎茸、小松菜、人参、大根、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、オレシジ	だし、醤油、みりん、酒、塩、パセリ粉、こしょう、ゆかり粉
24日 火曜日	菜飯	鶏肉の春雨煮	春巻き、パイン缶 ブロッコリーとツナのごまマヨ和え もやしと大根葉のスープ	スイートポテト (さつま芋、砂糖、豆乳)	米、砂糖、ごま油、油、すりごま	鶏肉、春巻き、ツナ	白菜、人参、チンゲン菜、ブロッコリー、もやし、大根葉、パイン缶	菜めし、中華味、醤油、コンソメ、塩、こしょう
25日 水曜日	 <b>お弁当日</b> 			ばりんこ ベジたべる				
26日 木曜日	ロールパン	ホキのコーンマヨ焼き	チキンナゲット、牛乳 大根のそぼろ煮、みかん缶 白菜と人参のスープ	塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	バターロール、油、片栗粉、砂糖	ホキ、チキンナゲット、鶏ミンチ肉、牛乳	玉ねぎ、コーン、大根、生姜、白菜、人参、みかん缶	塩、こしょう、エッグケア、ケチャップ、醤油、コンソメ
27日 金曜日	ゆかり ご飯	鶏の唐揚げ	かぼちゃの煮物 コールスローサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁、白桃缶	焼きそば (焼きそば、豚ミンチ肉、キャベツ、人参、油、焼きそばソース)	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、ツナ、豆腐、味噌	生姜、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、白桃缶	ゆかり粉、醤油、酒、だし、エッグケア、塩、こしょう
28日 土曜日	すき焼き丼		キャベツのゆかり和え みかん缶	源氏パイ ばりんこ  牛乳	系こんにゃく、砂糖、米	豚肉、焼き豆腐	白菜、ねぎ、キャベツ、みかん缶	醤油、酒、みりん、ゆかり粉
30日 月曜日	ハヤシライス 		キャベツとマカロニのサラダ 南瓜ソテー ぶどうジュース	マシュマロおこし (マシュマロ、コーンフレーク、油)	ハヤシライス、油、米、マカロニ	豚肉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、コーン、かぼちゃ、ぶどうジュース	ケチャップ、塩、エッグケア、こしょう
31日 火曜日	わかめご飯	さごしのみそ焼き	白菜とちくわのおかか和え 里芋のそぼろ煮 小松菜と椎茸のすまし汁、りんご	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、里芋、片栗粉	さわら、味噌、ちくわ、かつお節、鶏ミンチ肉	白菜、人参、絹さや、椎茸、小松菜、りんご	炊き込みわかめ、みりん、醤油、酒、だし、塩

※材料の都合により献立を変更する場合があります。