



# 令和5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						
2日 月曜日	みそラーメン			塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	中華麺、砂糖、こま油	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	
3日 火曜日	わかめご飯	さわらのカレー風味焼き	キャベツとツナのソテー 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	さわら、ツナ、油揚げ、味噌	キャベツ、コーン、ブロッコリー、人参、大根、バナナ	炊き込みわかめ、酒、塩、こしょう、乾カレー粉、エッグケア、だし	
4日 水曜日	<b>お弁当</b>			星たべよ きなこ餅					
5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、こま、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	
6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、黄桃缶	ふかし芋 (さつま芋)	米、片栗粉、油、砂糖、こま	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、黄桃缶	ゆかり粉、醤油、酒、みりん、だし、ポン酢	
9日 月曜日	<b>スポーツの日</b>								
10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、白桃缶	大学いも風 (さつま芋、こま、醤油、砂糖)	米、砂糖、こま油、油	豚肉、味噌、春巻き、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、白桃缶	菜めし、みりん、だし、醤油、中華あじ、塩	
11日 水曜日	<b>お弁当</b>			サッポロポテト 源氏パイ					
12日 木曜日	ゆかりご飯	チキンソテー トマトソースがけ	ジャーマンポテト ツナとキャベツのサラダ 大根と人参のスープ、りんご	五平餅 (米、水、こま、味噌、砂糖、醤油、片栗粉)	米、油、じゃが芋	鶏肉、ツナ、ウインナー	トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、コーン、大根、人参、りんご	ゆかり粉、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、パセリ粉、エッグケア	
13日 金曜日	わかめご飯	さばの塩焼き	白菜のごま和え 焼きビーフン 里芋と大根葉のみそ汁、オレンジ	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、こま、ビーフン、油、里芋	さば、ツナ、味噌	白菜、人参、キャベツ、黄ピーマン、ピーマン、大根葉、オレンジ	炊き込みわかめ、塩、醤油、中華味、だし	
16日 月曜日	<b>振り替え休日</b>								
17日 火曜日	ゆかりご飯	ポークビーンズ	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、みかん缶	鬼まんじゅう (ホットケーキの素、さつま芋、砂糖、豆乳、塩)	米、油、マカロニ	豚肉、水煮大豆	玉ねぎ、トマト缶、ミックスペジタブル、ほうれん草、キャベツ、黄ピーマン、白菜、コーン、みかん缶	ゆかり粉、ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ、エッグケア、こしょう	
18日 水曜日	<b>お弁当</b>			星たべよ たべっ子パイビー					
19日 木曜日	菜飯	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、こま油、マスカットゼリーの素	ホキ、青のり粉、絹厚揚げ、高野豆腐、味噌	絹さや、切干大根、コーン、胡瓜、大根、人参、ごぼう、椎茸	菜めし、酒、塩、こしょう、だし、醤油、みりん、酢	
20日 金曜日	きな粉ごはん	豆腐の肉味噌がけ	かぼちゃソテー 春雨サラダ わかめと麩のすまし汁、白桃缶	こまクッキー (ホットケーキの素、すりこま、油、砂糖、こま)	米、油、砂糖、春雨、こま油、おつゆ麩	きな粉、豆腐、鶏ミンチ肉、味噌、わかめ	ねぎ、かぼちゃ、人参、胡瓜、白桃缶	みりん、酒、醤油、こしょう、塩、酢、だし	
23日 月曜日	<b>お弁当</b>			星たべよ きなこ餅					
24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、こま油、こま	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	
25日 水曜日	<b>お弁当</b>			ベジタべる ぱりんこ					
26日 木曜日	ゆかりご飯	鶏の唐揚げ	ひじき煮、白菜とツナのサラダ チンゲン菜と椎茸の中華スープ 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、片栗粉、油、砂糖、ストロベリーゼリーの素	鶏肉、ひじき、油揚げ、ツナ	生姜、人参、グリーンピース、白菜、コーン、チンゲン菜、椎茸	ゆかり粉、醤油、酒、だし、みりん、塩、こしょう、エッグケア、中華あじ	
27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	黒糖蒸しパン (ホットケーキの素、豆乳、黒砂糖)	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	
30日 月曜日	カレーライス			ミニコーンコロケ 海藻サラダ りんごジュース	つぶつぶみかんゼリー (オレンジゼリーの素、水、みかん缶)	じゃが芋、油、米、ミニコーンコロケ	豚肉、海藻サラダ	人参、玉ねぎ、大根、りんごジュース	カレールー、青シソドレッシング
31日 火曜日	<b>お弁当</b>			サッポロポテト 源氏パイ					

※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5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						
2日 月曜日	みそラーメン			塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	中華麺、砂糖、こ ま油	豚肉、ハムステ 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 ープの薬、醤油、酢	
3日 火曜日	わかめご飯	さわらの カレー風味焼き	キャベツとツナのソテー 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	さわら、ツナ、油 揚げ、味噌	キャベツ、コーン、ブロッ コリー、人参、大根、パ ナ	炊き込みわかめ、酒、塩、 こしょう、純カレー粉、 エッグケア、だし	
4日 水曜日	お弁当日			星たべよ きなこ餅					
5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	
6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、黄桃缶	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、黄ビ ーマン、ほうれん草、玉 ねぎ、黄桃缶	ゆかり粉、醤油、 酒、みりん、だ し、ポン酢	
7日 土曜日	豚野菜あんかけ丼			もやしの塩昆布和え みかん缶	ベジタベる (ベジタベる) 牛乳	豚肉、塩昆布	キャベツ、人参、玉ねぎ、 椎茸、もやし、胡瓜、み かん缶	だし、醤油、みり ん、塩	
9日 月曜日	スポーツの日								
10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、白桃缶	大学いも風 (さつま芋、ごま、醤油、 砂糖)	米、砂糖、ごま 油、油	豚肉、味噌、春巻 き、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、白 桃缶	菜めし、みりん、 だし、醤油、中華 あじ、塩	
11日 水曜日	お弁当日			サッポロポテト 源氏パイ					
12日 木曜日	ゆかりご飯	チキンソテー トマトソースがけ	ジャーマンポテト ツナとキャベツのサラダ 大根と人参のスープ、りんご	五平餅 (米、水、ごま、味噌、砂糖、 醤油、片栗粉)	米、油、じゃが芋	鶏肉、ツナ、ウイ ンナー	トマト缶、玉ねぎ、キャベ ツ、コーン、大根、人参、 りんご	ゆかり粉、塩、こしょう、 ケチャップ、コンソメ、パ セリ粉、エッグケア	
13日 金曜日	わかめご飯	さばの塩焼き	白菜のごま和え 焼きビーフン 里芋と大根葉のみそ汁、オレンジ	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、 ビーフン、油、里 芋	さば、ツナ、味噌	白米、人参、キャベツ、黄 ピーマン、ピーマン、大根 葉、オレンジ	炊き込みわかめ、 塩、醤油、中華 味、だし	
14日 土曜日	ビビンバ			星食べよ 源氏パイ 牛乳	米、油、砂糖	合挽ミンチ肉	ほうれん草、もやし、 人参、にんにく、キャ ベツ、白桃缶	醤油、酒、塩、ゆかり 粉	
16日 月曜日	お弁当日			ばりんこ ベジタベる					
17日 火曜日	ゆかりご飯	ポークビーンズ	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、みかん缶	鬼まんじゅう (ホットケーキの素、さつま芋、 砂糖、豆乳、塩)	米、油、マカロニ	豚肉、水煮大豆	玉ねぎ、トマト缶、ミックスペ クチャップ、ほうれん草、キャベ ツ、人参、白米、白米、コー ン、みかん缶	ゆかり粉、ケチャップ、ウ スターソース、塩、コンソ メ、エッグケア、こしょう	
18日 水曜日	お弁当日			星たべよ たべっ子パイビー					
19日 木曜日	菜飯	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	ホクホク、青のり粉、 絹厚揚げ、高野豆 腐、味噌	絹さや、切干大根、 コーン、胡瓜、大根、 人参、ごぼう、椎茸	菜めし、酒、塩、 こしょう、だし、 醤油、みりん、酢	
20日 金曜日	きな粉ごはん	豆腐の肉味噌がけ	かぼちゃソテー 春雨サラダ わかめと麩のすまし汁、白桃缶	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、砂糖、春 雨、ごま油、おつ ゆ乾	きな粉、豆腐、鶏 ミンチ肉、味噌、 わかめ	ねぎ、かぼちゃ、 人参、胡瓜、白桃 缶	みりん、酒、醬 油、こしょう、 塩、酢、だし	
21日 土曜日	ツナピラフ			サッポロポテト (1オからのサッポロポテト) 牛乳	米、油	ツナ	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、エッグケア	
23日 月曜日	お弁当日			星たべよ きなこ餅					
24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 れんごんの金平 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、れんごん、切干大 根、りんご	菜めし、醤油、 酒、みりん、塩、 だし	
25日 水曜日	お弁当日			ベジタベる ばりんこ					
26日 木曜日	ゆかりご飯	鶏の唐揚げ	ひじき煮、白菜とツナのサラダ チンゲン菜と椎茸の中華スープ 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、片栗粉、油、 砂糖、ストロベ リーゼリーの素	鶏肉、ひじき、油 揚げ、ツナ	生姜、人参、グリン ピース、白菜、コー ン、チンゲン菜、椎茸	ゆかり粉、醤油、酒、だ し、みりん、塩、こしょ う、エッグケア、中華あじ	
27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	黒糖蒸しパン (ホットケーキの素、 豆乳、黒砂糖)	米、砂糖	ぶり、さつま揚 げ、味噌	大根、人参、カリフラ ワ、ブロッコリー、 もやし、ねぎ、パ ナ	炊き込みわかめ、醬 油、みりん、だし、 酒、和風ドレッシング	
28日 土曜日	マーボー豆腐丼			チャプチェ 黄桃缶	ぼたぼた焼き きなこ餅 牛乳	油、砂糖、片栗粉、 米、春雨	豆腐、豚ミンチ肉、味 噌、ツナ	ねぎ、生姜、にら、人 参、黄ピーマン、に んにく、黄桃缶	醤油、酒、中華あじ
30日 月曜日	カレーライス	ミニコーンコロケ 海藻サラダ りんごジュース	つぶつぶみかんゼリー (オレンジゼリーの素、水、 みかん缶)	つぶつぶみかんゼリー (オレンジゼリーの素、水、 みかん缶)	じゃが芋、油、 米、ミニコーンコ ロケ	豚肉、海藻サラダ	人参、玉ねぎ、大 根、りんごジュ ース	カレールー、青シ ソドレッシング	
31日 火曜日	お弁当日			サッポロポテト 源氏パイ					

※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」となったとされています。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。