



令和7年度 7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 きもの	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	わかめご飯	あじの南蛮漬け	スパゲティサラダ じゃが芋のソテー なすと揚げのすまし汁、黄桃缶	お昼ラスク(砂糖) (切葱、油、砂糖)	米、片栗粉、油、砂糖、 スパゲティ、じゃが芋	あじ、油揚げ	玉ねぎ、人参、胡瓜、 茄子、黄桃缶	炊き込みわかめ、醤油、 酢、酒、エッグケア、 塩、こしょう、だし
2日 水曜日	冷やし中華		肉入りコロッケ かぼちゃの鶏そぼろ煮 みかん缶	塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	中華麺、油、砂糖、片栗 粉	鶏肉、牛肉コロッケ、鶏 ミンチ肉	コーン、もやし、胡瓜、 かぼちゃ、みかん缶	冷やし中華つゆ、醤油、 だし
3日 木曜日	お弁当日			豆乳寒天 (豆乳、粉寒天、 砂糖、みかん缶)				
4日 金曜日	ゆかりご飯	鶏の照り焼き	なすの甘辛煮 もやしとわかめのサラダ 大根と揚げのすまし汁、パイン缶	豆腐トーナツ (ホットケーキの素、絹ごし豆腐 砂糖、油、きな粉、砂糖)	米、砂糖、油	鶏肉、わかめ、刻み油揚 げ	揚げ茄子、ピーマン、人 参、もやし、大根、パ インスライス缶	ゆかり粉、醤油、みり ん、和風ドレッシング、 だし、塩
5日 土曜日	ツナピラフ		ジャーマンポテト 白桃缶	サッポロポテト(4連) (1才からのサッポロポテト) 牛乳	米、油、じゃが芋	ツナ、ウインナー	玉ねぎ、人参、コーン、 白桃缶	コンソメ、塩、こしょう
7日 月曜日	夏野菜カレー		春雨のマヨサラダ ポイルブロックリー オレンジ	いちご蒸しパン (いちごジャム、 ホットケーキの素、豆乳)	油、米、春雨	合挽ミンチ肉、ツナ	茄子、ズッキーニ、人 参、玉ねぎ、ブロッ コリー、オレンジ	カレールウ、エッグケ ア、塩、こしょう
8日 火曜日	わかめご飯	白身魚ソテーの オーロラソースがけ	高野豆腐の含め煮 もやしのごま和え 豆腐と大根菜のみそ汁、黄桃缶	じゃがいも餅 (じゃが芋、片栗粉、醤油、 砂糖、みりん)	米、油、砂糖、ごま	たら、高野豆腐、豆腐、 味噌	グリーンピース、人参、も やし、胡瓜、大根菜、黄 桃缶	炊き込みわかめ、酒、 塩、こしょう、エッグケ ア、ケチャップ、みり ん、醤油、だし
9日 水曜日	焼き肉丼		ひじきの煮物 もやしと青菜のナムル ごぼうとねぎのみそ汁、バナナ	ぶどうゼリー (ぶどうゼリーの素、水)	油、砂糖、米、ごま油	豚肉、ひじき、油揚げ、 味噌	キャベツ、赤ピーマン、玉ねぎ、 ピーマン、にんにく、人参、グ リンピース、もやし、胡瓜、ご ぼう、ねぎ、バナナ	醤油、みりん、酒、だ し、菜めし
10日 木曜日	ごはん	ハンバーグ	マカロニサラダ オクラの塩昆布和え ほうれん草と揚げのみそ汁、パイン缶	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、パン粉、砂糖、マカ ロニ	合挽ミンチ肉、豆腐、豆 乳、ツナ、塩昆布、油揚 げ、味噌	玉ねぎ、ミックスベジ タブル、オクラ、キャベ ツ、人参、ほうれん草、 パイン缶	塩、こしょう、ウスタ ーソース、ケチャップ、 エッグケア、醤油、だし
11日 金曜日	菜飯	鶏肉のトマト煮	れんこんのきんぴら ブロックリーのサラダ きのこのスープ、みかん缶	スイートかぼちゃ (かぼちゃ、砂糖、 油、豆乳)	米、じゃが芋、油、ご ま、ごま油、砂糖	鶏肉、ツナ	玉ねぎ、人参、グリン ピース、ダイスタマト、 れんこん、ブロッ コリー、コーン、しめじ、え のき、みかん缶	菜めし、塩、パセリ粉、 ケチャップ、コンソメ、 醤油、みりん、和風ド レッシング
12日 土曜日	肉うどん		切干大根の煮物 黄桃缶	きなこ餅 ばりんこ 牛乳	うどん、砂糖	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、切干 大根、人参、グリン ピース、黄桃缶	だし、醤油、酒、みり ん
14日 月曜日	中華丼		チンゲン菜のおかか和え 春雨サラダ オレンジ	野菜蒸しパン (ホットケーキの素、 野菜ジュース)	片栗粉、米、砂糖、香 雨、ごま油	豚肉、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、人参、椎 茸、チンゲン菜、切干大根、 胡瓜、コーン、オレンジ	中華あじ、醤油、みり ん、塩、酢
15日 火曜日	ゴマ塩ごはん	鶏のみそマヨ焼き	大根サラダ インゲンのツナマヨ和え 豆腐ともやしの中華スープ、みかんゼリー	マカロニきな粉 (マカロニ、油、 きな粉、砂糖)	米、砂糖、オレンジゼ リーの素	鶏肉、味噌、かつお節、 ツナ、豆腐	大根、胡瓜、人参、イン ゲン、コーン、もやし	ごま塩、酒、醤油、和 風ドレッシング、エッグケ ア、中華あじ、塩
16日 水曜日	冷やし担々うどん		豚しゃぶサラダ ポイルウインナー バナナ	青菜おにぎり (米、菜めし)	うどん、天かす、ごま、 砂糖	わかめ、豚肉、ウイン ナー	ねぎ、胡瓜、キャベツ、 人参、バナナ	めんつゆ、エッグケア、 醤油、酢
17日 木曜日	ゆかりご飯	豆腐入り鶏つくね	さつま芋のレモン煮 花野菜サラダ なめこねぎのみそ汁、白桃缶	チキンナゲット (チキンナゲット、油、 ケチャップ)	米、片栗粉、油、砂糖、 さつま芋	鶏ミンチ肉、豆腐、味噌	人参、玉ねぎ、生姜、ホッカ レモン、カリフラワー、フ ロココリー、ねぎ、なめこ、 白桃缶	ゆかり粉、塩、醤油、 酒、みりん、青シソド レッシング、だし
18日 金曜日	お弁当日			お好み焼き (小麦粉、キャベツ、ねぎ、ウインナー、 ウスターソース、ケチャップ、青のり粉)				
19日 土曜日	チキンライス		チンゲン菜のソテー 白桃缶	源氏パイ ばりんこ 牛乳	米、油	鶏ミンチ肉	玉ねぎ、人参、グリン ピース、チンゲン菜、 コーン、白桃缶	塩、こしょう、ケチャ ップ
21日 月曜日	海の日							
22日 火曜日	わかめご飯	さばの塩焼き	厚揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草とツナのボン酢和え 葱とわかめのすまし汁、みかん缶	ごはんチヂミ (米、片栗粉、塩、ごま油、 ねぎ、人参、玉ねぎ、ボン酢)	米、じゃが芋、砂糖、切 葱	さば、厚揚げ、ツナ、わ かめ	インゲン、ほうれん草、 切干大根、人参、みかん 缶	炊き込みわかめ、塩、だ し、醤油、酒、ボン酢 汁
23日 水曜日	回鍋肉丼		切干大根の中華和え ふかし芋 わかめとコーンの中華スープ、オレンジ	フルーツボンチ (フルーツカクテル缶、白桃缶、 みかん缶、レモン汁)	砂糖、ごま油、米、さつ ま芋	豚肉、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ピーマ ン、切干大根、胡瓜、 コーン、オレンジ	醤油、みりん、中華あ じ、酢、塩
24日 木曜日	ゆかりご飯	鶏のマーマレード焼き	コンサラダ かぼちゃの甘煮 オニオンスープ、白桃缶	ホットケーキ (ホットケーキの素、豆乳、 メープルシロップ、油)	米、マーマレード、砂糖	鶏肉	キャベツ、人参、胡瓜、 コーン、かぼちゃ、玉ね ぎ、白桃缶	ゆかり粉、醤油、みり ん、 酒、エッグケア、塩、こし ょう、だし、コンソメ、パセ リ粉
25日 金曜日	ごはん	肉みそ豆腐	もやしときゅうりの酢の物 里芋の磯辺マヨ和え 大根菜と葱のみそ汁、りんご	フライドポテト (フライドポテト、 油、塩)	米、砂糖、油、里芋、切 葱	豆腐、鶏ミンチ肉、味 噌、青のり粉	玉ねぎ、もやし、胡瓜、 コーン、大根菜、りんご	醤油、みりん、酒、酢、 塩、だし、エッグケア
26日 土曜日	ピビンパ丼		オクラの塩昆布和え みかん缶	ベジたべる(4連) (ベジたべる) 牛乳	米、砂糖	合挽ミンチ肉、塩昆布	ほうれん草、もやし、人 参、にんにく、オクラ、 キャベツ、みかん缶	醤油、塩、塩
28日 月曜日	カレーピラフ		ウインナーとチンゲン菜のソテー 切干大根のサラダ えのきとキャベツのスープ、みかん缶	ふかし芋 (さつま芋)	米、油	豚ミンチ肉、ウイン ナー、ツナ	玉ねぎ、人参、グリン ピース、チンゲン菜、 玉ねぎ、切干大根、 コーン、キャベツ、えのき、み かん缶	コンソメ、純カレー粉、 塩、こしょう、和風ド レッシング
29日 火曜日	ごはん	豚の生姜焼き	冬瓜の含め煮 キャベツとツナのサラダ 大根菜と葱のみそ汁、黄桃缶	パンケーキ (ホットケーキの素、パイン缶 砂糖、油、豆乳)	米、油、砂糖、切葱	豚肉、刻み油揚げ、ツ ナ、味噌	玉ねぎ、生姜、冬瓜、人 参、キャベツ、コーン、 大根菜、黄桃缶	醤油、酒、みりん、だ し、エッグケア、塩、こ しょう
30日 水曜日	焼きうどん		切干大根の煮物 ごぼうサラダ バナナ	きなこおはぎ (米、きな粉、砂糖)	うどん、油、砂糖	豚肉、油揚げ	キャベツ、しめじ、玉ね ぎ、切干大根、人参、グ リンピース、ごぼう、パ ナ	塩、こしょう、めんつ ゆ、だし、醤油、酒、 エッグケア
31日 木曜日	菜飯	豚肉とじゃが芋の煮物	キャベツとほうれん草のツナ和え ポイルブロックリー 豆腐とわかめのみそ汁、オレンジ	ストロベリーゼリー (ストロベリーゼリーの素、 水)	米、じゃが芋、砂糖	豚肉、ツナ、豆腐、わか め、味噌	玉ねぎ、人参、キャベ ツ、ほうれん草、ブロッ コリー、オレンジ	菜めし、だし、醤油、 酒、みりん

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

