



令和7年度 7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<br>たべもの<br>きいろ     | おおきくなる<br>たべもの<br>あか               | げんきになる<br>たべもの<br>みどり  | その他   |
|------------|--|----------------------|--|--|---------------------------|------------------------------------|--|---|
|            | 主食   | 主菜                   | 副菜・汁物・デザート                                   |  |                           |                                    |  |   |
| 1日<br>火曜日  | わかめご飯  | あじの南蛮漬け              | スパゲティサラダ<br>じゃが芋のソテー<br>なすと揚げのすまし汁、黄桃缶       | お麩ラスク(砂糖)<br><br>(切麩、油、砂糖)                     | 米、片栗粉、油、砂糖、<br>スパゲティ、じゃが芋 | あじ、油揚げ                             | 玉ねぎ、人参、胡瓜、茄<br>子、黄桃缶   | 炊き込みわかめ、醤油、<br>酢、酒、エッグケア、<br>塩、こしょう、だし                |
| 2日<br>水曜日  | 冷やし中華  |                      | 肉入りコロッケ<br>かぼちゃの鶏そぼろ煮<br>みかん缶                | 塩昆布おにぎり<br><br>(米、塩昆布)                         | 中華麺、油、砂糖、片栗<br>粉          | 鶏肉、牛肉コロッケ、鶏<br>ミンチ肉                | コーン、もやし、胡瓜、<br>かぼちゃ、みかん缶   | 冷やし中華つゆ、醤油、<br>だし                                     |
| 3日<br>木曜日  | お弁当日  |                      |  | 豆乳寒天<br><br>(豆乳、粉寒天、<br>砂糖、みかん缶)               |                           |                                    |  |   |
| 4日<br>金曜日  | ゆかりご飯  | 鶏の照り焼き               | なすの甘辛煮<br>もやしとわかめのサラダ<br>大根と揚げのすまし汁、パイナップル缶  | 豆腐ドーナツ<br><br>(ホットケーキの素、絹ごし豆腐<br>砂糖、油、きな粉、砂糖)  | 米、砂糖、油                    | 鶏肉、わかめ、刻み油揚<br>げ                   | 揚げ茄子、ピーマン、人<br>参、もやし、大根、パイ<br>ンナップ缶                              | ゆかり粉、醤油、みり<br>ん、和風ドレッシング、<br>だし、塩                     |
| 7日<br>月曜日  | 夏野菜カレー   |                      | 春雨のマヨサラダ<br>ポイルブロッコリー<br>オレンジ                | いちご蒸しパン<br><br>(いちごジャム、<br>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<br>参、玉ねぎ、ブロッコ<br>リー、オレンジ                              | カレールー、エッグケ<br>ア、塩、こしょう                                |
| 8日<br>火曜日  | わかめご飯  | 白身魚ソテーの<br>オーロラソースかけ | 高野豆腐の含め煮<br>もやしのごま和え<br>豆腐と大根葉のみそ汁、黄桃缶       | じゃがいも餅<br><br>(じゃが芋、片栗粉、醤油、<br>砂糖、みりん)         | 米、油、砂糖、ごま                 | タラ、高野豆腐、豆腐、<br>味噌                  | グリーンピース、人参、も<br>やし、胡瓜、大根葉、黄<br>桃缶                                | 炊き込みわかめ、酒、<br>塩、こしょう、エッグケ<br>ア、和風ドレッシング、<br>みりん、醤油、だし |
| 9日<br>水曜日  | 焼き肉丼   |                      | ひじきの煮物<br>もやしと青菜のナムル<br>ごぼうとねぎのみそ汁、バナナ       | ぶどうゼリー<br><br>(ぶどうゼリーの素、水)                     | 油、砂糖、米、ごま油                | 豚肉、ひじき、油揚げ、<br>味噌                  | キャベツ、赤ピーマン、玉ねぎ、<br>ピーマン、にんにく、人参、グリン<br>ピース、もやし、胡瓜、ごぼう、ね<br>ぎ、バナナ | 醤油、みりん、酒、だ<br>し、菜めし                                   |
| 10日<br>木曜日 | ごはん  | ハンバーグ                | マカロニサラダ<br>オクラの塩昆布和え<br>ほうれん草と揚げのみそ汁、パイナップル缶 | 大豆と小魚の甘辛和え<br><br>(水煮大豆、食べる小魚、<br>片栗粉、油、醤油、砂糖) | 米、パン粉、砂糖、マカ<br>ロニ         | 合挽ミンチ肉、豆腐、豆<br>乳、ツナ、塩昆布、油揚<br>げ、味噌 | 玉ねぎ、ミックスベジタ<br>ブル、オクラ、キャベ<br>ツ、人参、ほうれん草、<br>パイナップル缶              | 塩、こしょう、ウスター<br>ソース、ケチャップ、<br>エッグケア、醤油、だし              |
| 11日<br>金曜日 | 菜飯   | 鶏肉のトマト煮              | れんこんのきんぴら<br>ブロッコリーのサラダ<br>きのこのスープ、みかん缶      | スイートかぼちゃ<br><br>(かぼちゃ、砂糖、<br>油、豆乳)             | 米、じゃが芋、油、ご<br>ま、ごま油、砂糖    | 鶏肉、ツナ                              | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、ダイ<br>ズトマト缶、れんこん、ブロッコ<br>リー、コーン、しめじ、えのき、み<br>かん缶  | 菜めし、塩、パセリ粉、<br>ケチャップ、コンソメ、<br>醤油、みりん、和風ド<br>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。

