



令和7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					
1日 水曜日	わかめご飯	あじの南蛮漬け	大根の煮物 小松菜のナムル キャベツと玉ねぎのすまし汁、白桃缶	のり塩ポテト (フライドポテト、青のり粉、塩、油)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	あじ	玉ねぎ、人参、大根、インゲン、小松菜、もやし、キャベツ、白桃缶	炊き込みわかめ、醤油、酢、酒、みりん、だし、塩
2日 木曜日	お弁当日			五平餅 (米、ごま、味噌、砂糖、醤油、片栗粉)				
3日 金曜日	ひじきと鶏の混ぜご飯	チキンカツ	里芋の煮物 ボイルブロッコリー 麩と小松菜のみそ汁、みかん缶	鬼まんじゅう (餡け-キツツ、さつま芋、砂糖、豆乳、塩)	米、砂糖、油、里芋、切麩	鶏ミンチ肉、ひじき、油揚げ、チキンカツ、味噌	ごぼう、人参、インゲン、ブロッコリー、小松菜、みかん缶	だし、醤油、塩、酒、ウスターソース、みりん
6日 月曜日	カレーライス			さつま芋のお豆腐パン (餡け-キツツ、さつま芋、油、絹ごし豆腐)	じゃが芋、油、米	豚ミンチ肉、ウインナー	人参、玉ねぎ、白菜、コーン、オレンジ	カレールー、青シソドレッシング
7日 火曜日	菜飯	さばの塩焼き	かぼちゃのサラダ なすのたぬき和え 大根とわかめのみそ汁、黄桃缶	お麩ラスク(きな粉) (切麩、油、砂糖、きな粉)	米、天かす、砂糖	さば、ツナ、わかめ、味噌	かぼちゃ、胡瓜、揚げ茄子、人参、大根、黄桃缶	菜めし、塩、エッグゲア、めんつゆ、だし
8日 水曜日	お弁当日			ブドウゼリー (ブドウゼリーの素、水)				
9日 木曜日	ゆかりご飯	鶏肉のごまみそ焼き	ジャーマンポテト オクラの塩昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	マーマレード蒸しパン (マーマレード、餡け-キツツ、豆乳)	米、ごま、砂糖、じゃが芋、油	鶏肉、味噌、ウインナー、塩昆布、豆腐、わかめ	玉ねぎ、オクラ、人参、バナナ	ゆかり粉、醤油、みりん、酒、コンソメ、塩、こしょう、だし
10日 金曜日	ごはん	マーボー豆腐	コールスローサラダ さつま芋のレモン煮 もやしとねぎのスープ、パイン缶	りんごのコンポート (りんご、レモン汁、砂糖)	米、油、砂糖、片栗粉、さつま芋	豆腐、豚ミンチ肉、味噌	玉ねぎ、ねぎ、生姜、キャベツ、人参、コーン、ポッカレモン、もやし、パイン缶	醤油、酒、中華あじ、エッグゲア、塩
13日 月曜日	スポーツの日							
14日 火曜日	菜飯	鶏の唐揚げ	切干大根の煮物 マカロニサラダ チンゲン菜と椎茸のスープ、黄桃缶	大学いも (さつま芋、黒ゴマ、醤油、砂糖、油)	米、片栗粉、油、砂糖、マカロニ	鶏肉、油揚げ	生薑、切干大根、人参、グリーンピース、胡瓜、コーン、チンゲン菜、椎茸、黄桃缶	菜めし、醤油、酒、エッグゲア、塩、中華あじ
15日 水曜日	ピビンバ丼			野菜チヂミ (小麦粉、片栗粉、塩、ごま油、ごま、ねぎ、人参、玉ねぎ)	米、ごま油、ごま、砂糖、油	豚ミンチ肉、ツナ	ほうれん草、もやし、人参、にんにく、れんこん、コーン、かぼちゃ、バナナ	醤油、酒、塩、エッグゲア、こしょう
16日 木曜日	わかめご飯	白身魚のコーンマヨ焼き	キャベツとツナの旨煮 ボイルブロッコリー 大根と揚げのみそ汁、りんご	オレンジゼリー (オレンジゼリーの素、水)	米、砂糖	たら、ツナ、油揚げ、味噌	コーン、玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、大根、りんご	炊き込みわかめ、エッグゲア、みりん、醤油、だし
17日 金曜日	ゆかりご飯	ポークチャップ	ブロッコリーの和え物 海藻サラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ、パイン缶	きなこいも (さつま芋、きな粉、砂糖)	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉、海藻サラダ	玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、コーン、人参、大根、胡瓜、ほうれん草、パイン缶	ゆかり粉、酒、醤油、クチャップ、ウスターソース、だし、青シソドレッシング、コンソメ
20日 月曜日	運動会代休日							
21日 火曜日	ゆかりご飯	じゃが芋とそぼろの甘辛煮	ブロッコリーのおかか和え ほうれん草とウインナーのソテー 切干大根と揚げのみそ汁、黄桃缶	塩ポテト (じゃが芋、塩、油)	米、じゃが芋、砂糖、油	豚ミンチ肉、かつお節、ウインナー、油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、インゲン、ブロッコリー、ほうれん草、切干大根、黄桃缶	ゆかり粉、だし、みりん、醤油、コンソメ
22日 水曜日	五目うどん			おかかおにぎり (米、かつお節、砂糖、醤油)	うどん、さつま芋	鶏肉、塩昆布	キャベツ、玉ねぎ、椎茸、人参、大根、胡瓜、オレンジ	だし、醤油、みりん、酒
23日 木曜日	わかめご飯	バーベキューチキン	かぼちゃのサラダ 小松菜のソテー 豆腐と玉ねぎのみそ汁、白桃缶	豆腐ドーナツ (絹ごし豆腐、餡け-キツツ、砂糖、油、きな粉、砂糖)	米、砂糖、油	鶏肉、豆腐、味噌	かぼちゃ、人参、コーン、胡瓜、小松菜、もやし、ピーマン、玉ねぎ、白桃缶	炊き込みわかめ、クチャップ、醤油、エッグゲア、塩、中華あじ、だし
24日 金曜日	ごはん	豆腐の肉味噌がけ	春雨サラダ かぼちゃのソテー 麩とわかめのみそ汁、パイン缶	ブルーベリー蒸しパン (ブルーベリー、ラム、ホットケーキの素、豆乳)	米、油、砂糖、春雨、ごま油、切麩	豆腐、鶏ミンチ肉、味噌、わかめ	ねぎ、人参、胡瓜、かぼちゃ、パイン缶	みりん、酒、醤油、酢、こしょう、塩、だし
27日 月曜日	お弁当日			マカロニきな粉 (マカロニ、油、きな粉、砂糖)				
28日 火曜日	わかめご飯	あじの竜田揚げ	お野菜のポン酢和え ひじきの煮物 白菜とえのきのすまし汁、白桃缶	あずき蒸しパン (ゆで小豆、餡け-キツツ、豆乳)	米、片栗粉、油、ごま、砂糖	あじ、ひじき、油揚げ	生薑、キャベツ、もやし、胡瓜、人参、グリーンピース、白菜、えのき、白桃缶	炊き込みわかめ、醤油、酒、みりん、ポン酢、だし、塩
29日 水曜日	ソース焼きそば			塩昆布おにぎり (米、塩昆布)	焼きそば、油、じゃが芋、砂糖	豚肉、かつお節、青のり粉、厚揚げ	キャベツ、人参、ピーマン、インゲン、オレンジ	焼きそばソース、塩、醤油、だし、みりん
30日 木曜日	ゆかりご飯	鶏肉の照り焼き	高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ 麩とねぎのみそ汁、ピーチゼリー	きなこケーキ (餡け-キツツ、豆乳、砂糖、きな粉、油)	米、砂糖、油、じゃが芋、切麩、ピーチゼリーの素	鶏肉、高野豆腐、ツナ、味噌	人参、胡瓜、ねぎ、白桃缶	ゆかり粉、醤油、みりん、酒、だし、塩、エッグゲア
31日 金曜日	午前保育							

※材料の都合により献立を変更する場合があります。