



2019年度 3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			ちからがでる たべもの ざいり	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	鮭ピラフ		スパソテー 大根とベーコンのスープ パン缶	米、油 スパゲティ	鮭フレーク ウイナー ベーコン	玉ねぎ、ピーマン 人参、グリーンピース コーン、パイン缶、大根	コンソメ ケチャップ ウスターソース
3日 火曜日	ひな寿司(ちらし寿司) ひな祭りメニュー		筑前煮 菜の花のごま和え 花麩とえのきのおすまし オレンジ	米、ごま、花麩 砂糖、こんにやく 油	鶏肉 のり	菜の花、人参、れんこん、オレンジ ちらし寿司の素、大根、コーン 胡瓜、えのき、ごぼう、絹さや	みりん
4日 水曜日	衣笠うどん おたんじょう会		豚肉とキャベツの旨煮 ちくわの磯辺揚げ いちごゼリー	うどん、砂糖、油 片栗粉、小麦粉 ゼリーの素	卵、油揚げ 豚肉、ちくわ 青のり粉、ホイップ	人参、椎茸、ねぎ	みりん
5日 木曜日	黒糖ロール	豚カツ	ピーマンのマヨサラダ ポイルブロッコリー 玉ねぎと大根葉のコンソメスープ マカロニきな粉 牛乳	小麦粉、ピーマン パン、マヨネーズ、砂糖 パン粉、油、マカロニ	豚肉 きな粉 牛乳	胡瓜、人参 玉ねぎ、大根葉 コーン、ブロッコリー	コンソメ ウスターソース
6日 金曜日	ふりかけごはん	さばの南蛮漬	南瓜の甘煮 もやしのゆかり和え なめことねぎのみそ汁 バナナ	米、砂糖 油、片栗粉 ふりかけ	さば、みそ	玉ねぎ、人参、もやし なめこ、バナナ 南瓜、ねぎ、ゆかり粉	みりん 酢
7日 土曜日	青菜ピラフ		スパソテー パイン缶	米、油 スパゲティ	豚肉 ウイナー	玉ねぎ、ピーマン 人参、大根葉、ねぎ コーン、パイン缶	コンソメ ケチャップ ウスターソース
9日 月曜日	しょうゆラーメン		春巻き 野菜のナムル みかん缶	中華麺、油 ごま油、ごま 砂糖	豚肉、春巻き	キャベツ、人参 コーン、もやし、胡瓜 葱、切干大根、みかん缶	ラーメンスープ 酢
10日 火曜日	わかめごはん	ぶりの照焼き	高野豆腐の含め煮 小松菜と人参の和え物 玉ねぎとえのきのみそ汁 りんご	米、油、砂糖	ぶり、高野豆腐 みそ、炊込みわかめ	小松菜、グリーンピース 人参、玉ねぎ、りんご 葱、えのき	みりん
11日 水曜日	カレーライス	福神漬	コールドローサラダ フライドポテト 福神漬	米、カレールウ 油、じゃが芋 カットポテト	豚肉	玉ねぎ、コーン、人参 キャベツ、ぶどうジュース かいわれ大根、福神漬	フレンチドレッシング
12日 木曜日	お弁当						
13日 金曜日	お弁当						
14日 土曜日	ピザトースト	白菜スープ 黄桃缶		パン	ウイナー チーズ、ベーコン	玉ねぎ、白菜 ピーマン、コーン 黄桃缶	ケチャップ コンソメ
16日 月曜日	お弁当						
17日 火曜日	菜めしごはん	鶏のから揚げ	春雨サラダ さつまいもの金平 麩とわかめのみそ汁 フルーツ白玉	米、油、さつまい 春雨、片栗粉、砂糖 麩、白玉団子	鶏肉、わかめ みそ	菜飯の素、生姜 人参、胡瓜 フルーツカクテル	ボン酢 みりん
18日 水曜日	スタミナチャーハン		春雨サラダ もやしのスープ オレンジ	米、ごま油、油 春雨、砂糖	鶏肉、ハム	コーン、玉ねぎ、椎茸、オレンジ ねぎ、生姜、にんにく 胡瓜、さくらげ、もやし	酢、みりん 中華スープ
19日 木曜日	バターロール	鶏肉とじゃが芋の カレー炒め	キャベツと桜えびの和風コールドロー カラフル野菜のスープ ミートボール バナナ 牛乳	パン、じゃが芋 マヨネーズ、油 砂糖	鶏肉、干しえび 肉団子、牛乳	玉ねぎ、パセリ粉 キャベツ、コーン パプリカ、バナナ	カレー粉 コンソメ、ケチャップ ウスターソース
20日 金曜日	春分の日						
21日 土曜日	チャーハン		キャベツのスープ みかん缶	米、油、ごま油	鶏肉 ウイナー	玉ねぎ、コーン、人参 キャベツ、グリーンピース みかん缶	中華スープ
23日 月曜日	お弁当						
24日 火曜日	ゆかりごはん	ひじきの豚つくね	韓国風サラダ チンゲン菜とベーコンのソテー 麩とねぎのみそ汁 黄桃缶	米、ごま油 麩、油、片栗粉 砂糖	豚肉、みそ、のり 豆腐、卵 ベーコン	れんこん、人参、生姜 大根、胡瓜 ゆかり粉、チンゲン菜	酢 みりん
25日 水曜日	みそ野菜ラーメン		焼売 海藻サラダ オレンジ	中華麺、油	豚肉、焼売 海藻サラダ	人参、胡瓜、大根 キャベツ、コーン ねぎ、オレンジ	ラーメンスープ 和風ドレッシング
26日 木曜日	食パン	ポークビーンズ	キャベツのサラダ インゲンのおかか和え コーンの豆乳スープ バナナ 牛乳	パン、油 イチゴジャム	豚肉、ハム 豆乳、牛乳、 大豆、かつお節	キャベツ、胡瓜、トマト缶 人参、コーン、インゲン 玉ねぎ、パセリ粉、バナナ	ケチャップ、みりん コンソメ、和風ドレッシング ウスターソース
27日 金曜日	ふりかけごはん	鶏の生姜炒め	がんもの煮物 塩ゆで枝豆 キャベツと椎茸のみそ汁 フルーツカクテル	米、油 ふりかけ	がんも、鶏肉 みそ	生姜、大根、人参 キャベツ、椎茸、枝豆 玉ねぎ、絹さや、カクテル缶	みりん
28日 土曜日	和風あんかけ丼		ひじきの煮物 白桃缶	米、片栗粉 砂糖、油	豚肉 ひじき 油揚げ	白菜、人参 椎茸、小松菜 グリーンピース、白桃缶	みりん
30日 月曜日	お豆腐のさっぱりミートスパゲティ		フライドポテト 玉ねぎとコーンのスープ みかん缶	スパゲティ、油 カットポテト	豆腐、みそ 鶏肉	玉ねぎ、コーン、生姜 人参、パセリ粉 トマト缶、みかん缶	コンソメ ケチャップ みりん
31日 火曜日	わかめごはん	あじの生姜煮	ごぼうとささみのサラダ ぶかし芋 白菜と揚げのみそ汁 青りんごゼリー	米、砂糖 さつまい ゼリーの素	あじ、油揚げ 鶏肉、みそ 炊込みわかめ	コーン、ごぼう 生姜、人参、白菜	ごまドレッシング

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



2019年度 3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			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	鮭ピラフ			米、油 スパゲティ	鮭フレーク ウインナー ベーコン	玉ねぎ、ピーマン 人参、グリーンピース コーン、パイン缶、大根	コンソメ ケチャップ ウスターソース
3日 火曜日	ひな寿司 (ちらし寿司) ひな祭りメニュー		筑前煮 菜の花のごま和え 花麩とえのきのおすまし オレンジ	米、ごま、花麩 砂糖、こんにやく 油	鶏肉 のり	人参、人参、人参、人参 ちらし寿司の具、大根、コーン 梅干、えのき、ごぼう、絹さや	みりん
4日 水曜日	衣笠うどん おたんじょう会		豚肉とキャベツの旨煮 ちくわの磯辺揚げ いちごゼリー	うどん、砂糖、油 片栗粉、小麦粉 ゼリーの素	卵、油揚げ 豚肉、ちくわ 青のり粉、ホイップ	キャベツ、玉ねぎ 人参、椎茸、ねぎ	みりん
5日 木曜日	黒糖ロール	豚カツ	ビーフンのマヨサラダ ポイルブロッコリー 玉ねぎと大根葉のコンソメスープ マカロニきな粉 牛乳	小麦粉、ビーフン パン、マヨネーズ、砂糖 パン粉、油、マカロニ	豚肉 きな粉 牛乳	胡瓜、人参 玉ねぎ、大根葉 コーン、ブロッコリー	コンソメ ウスターソース
6日 金曜日	ぶりかけごはん	さばの南蛮漬	南瓜の甘煮 もやしのゆかり和え なめことねぎのみそ汁 バナナ	米、砂糖 油、片栗粉 ぶりかけ	さば、みそ	玉ねぎ、人参、もやし なめこ、バナナ 南瓜、ねぎ、ゆかり粉	みりん 酢
9日 月曜日	しょうゆラーメン			中華麺、油 ごま油、ごま 砂糖	豚肉、春巻き	キャベツ、人参 コーン、もやし、胡瓜 葱、切干大根、みかん缶	ラーメンスープ 酢
10日 火曜日	わかめごはん	ぶりの照焼き	高野豆腐の含め煮 小松菜と人参の和え物 玉ねぎとえのきのみそ汁 りんご	米、油、砂糖	ぶり、高野豆腐 みそ、炊込みわかめ	小松菜、グリーンピース 人参、玉ねぎ、りんご 葱、えのき	みりん
12日 木曜日	お弁当						
13日 金曜日	お弁当						
16日 月曜日	お弁当						
17日 火曜日	菜めしごはん	鶏のから揚げ	春雨サラダ さつまいの金平 麩とわかめのみそ汁 フルーツ白玉	米、油、さつまい 春雨、片栗粉、砂糖 麩、白玉団子	鶏肉、わかめ みそ	菜飯の素、生姜 人参、胡瓜 フルーツカクテル	ボン酢 みりん
19日 木曜日	卒園式						

※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 筑前煮【福岡県】

筑前煮とは、野菜と肉を煮合わせたもので、筑前地方の日常料理であったところから筑前煮の名がつけられたが、福岡県ではがめ煮の名もあります。

鶏肉や川魚ではコイ、フナ、ナマズ、海魚ではコチ、ホウボウ、スズキなどが多く用いられ、野菜は里芋、茸、人参、ごぼうなど。

材料は適当な大きさに切り、鍋に油を入れ、これら材料を炒め、みりと酒をひたひたに加え、煮立ったところで醤油を注ぎ、とろ火にして汁のなくなるまで煮詰めます。一種の煮しめではありますが、煮あげる直前に、彩りにさやえんどう、インゲンなどの青みを加えたり、ねぎを用いることが多いようです。

