

給食ニュース 2023年10月号 認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
2日(月)	ごはん チキンカツ	米 鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ ひじき、人参、油揚げ、大豆、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん	
鮭おにぎり	キャベツ ひじきの煮物 もやしスープ	もやし、玉ねぎ、人参、中華あじ、塩	
3日(火)	ごはん 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん	
塩昆布おにぎり	切干大根サラダ みそ汁	切干大根、人参、しめじ、キュウリ、ツナ、すりごま、マヨネーズ、醤油 味噌、わかめ、玉ねぎ、豆腐、かつおぶし	
4日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
おかかおにぎり	ごはん 煮魚 スパゲティサラダ かき玉汁	米 赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、醤油 玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし、片栗粉	給食室でお弁当箱に詰めます
5日(木)	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物	米 鶏肉、大根、人参、厚揚げ、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん	
ジャムパン	春雨サラダ みそ汁	春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、卵、マヨネーズ、塩 味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	
6日(金)	塩おにぎり わかめおにぎり ウィンナーソーテー 豚汁	米、塩 米、わかめ、塩 ウィンナー、油 味噌、豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、ネギ、しいたけ、かつおぶし	
7日(土)	午前:牛乳 午後:バナナ	土曜保育 お弁当になります	
10日(火)	さつま芋ごはん 高野豆腐の竜田揚げ	米、さつま芋、ごま塩 高野豆腐、醤油、生姜、酒、みりん、片栗粉、油	
あんこサンド	マロニーサラダ みそ汁	マロニー、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
11日(水)	午前保育 預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
鮭わかめおにぎり	ごはん 炒り鶏 野菜のゆかり和え みそ汁	米 鶏肉、人参、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん キャベツ、人参、キュウリ、ゆかり粉、塩 味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
12日(木)	あんかけ焼きそば りんご寒天 もずくスープ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、小松菜、醤油、酒、みりん、塩、中華あじ、片栗粉 りんごジュース、寒天、砂糖 もずく、玉ねぎ、えのき茸、卵、中華あじ、塩	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
13日(金)	わかめごはん 揚げワフタン	米、わかめ、塩 ワフタン皮、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、チーズ、塩、油	
蒸かし芋	カレーもやし 野菜の塩糍スープ	もやし、人参、キュウリ、ツナ、カレー粉、塩 大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、塩糍	
14日(土)	土曜保育 お弁当になります		
16日(月)	ごはん ミートボールの煮込み	米 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、人参、しいたけ、いんげん、醤油、砂糖、片栗粉 キャベツ、人参、キュウリ、かつおぶし、醤油	
カレーピラフおにぎり	野菜のおかか和え みそ汁	味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし	
17日(火)	カーニバル		
18日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
わかめおにぎり	ごはん はんぺんフライ キャベツ 切干大根の煮物 お吸い物	米 はんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ 切干大根、人参、大豆、油揚げ、さつま揚げ、醤油、みりん、砂糖 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
19日(木)	ごはん 鯖の味噌煮	米 鯖、生姜、味噌、醤油、砂糖、酒、みりん	
混ぜご飯おにぎり	かぼちゃのきな粉がけ かき玉汁	かぼちゃ、砂糖、塩、醤油、みりん、きな粉 玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし、片栗粉	
21日(土)	土曜保育 お弁当になります		
23日(月)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ポルトマト、ケチャップ、コンソメ、塩	
塩昆布おにぎり	フルーツヨーグルト 野菜スープ	プレーンヨーグルト、みかん缶、バナナ、砂糖 玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ、塩	
24日(火)	鶏肉とごぼうの混ぜご飯 さつまいもの天ぷら 野菜の塩昆布和え みそ汁	米、鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、いんげん、醤油、みりん、砂糖、酒 さつまいも、小麦粉、卵、油 キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布 味噌、大根、人参、高野豆腐、かつおぶし	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
25日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
ポテトフライ	そぼろごはん はんぺんソーテー マカロニサラダ みそ汁	米、鶏ひき肉、人参、卵、いんげん、生姜、醤油、砂糖、酒 はんぺん、油 マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
26日(木)	ごはん 麻婆豆腐	米 豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、甜麺醬、醤油、酒、片栗粉、中華あじ、ごま油	
芋蒸しパン	もやしのナムル わかめスープ	もやし、人参、キュウリ、ハム、醤油、みりん、すりごま、ごま油 わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	
27日(金)	ロールパン フランスパン ウィンナーソーテー	ロールパン フランスパン ウィンナー、油	
チキンピラフおにぎり	フルーツ クリームシチュー	バナナ 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、牛乳、小麦粉、バター、コンソメ、塩	
28日(土)	土曜保育 お弁当になります		
29日(日)	土曜保育 お弁当になります		
30日(月)	きのこの混ぜご飯 ちくわのゆかり揚げ 温野菜サラダ (醤油糍マヨネーズ) みそ汁	米、しめじ、えのき茸、しいたけ、人参、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん ちくわ、小麦粉、卵、ゆかり粉、油 キャベツ、人参、プロッコリー、さつま芋 醤油糍、みりん、マヨネーズ 味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし	
31日(火)	さつまいもカレー コールスローサラダ	米、豚肉、さつまいも、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、カレールー キャベツ、人参、キュウリ、コーン、ハム、酢、塩、油	

- 材料 4人分
- ・キャベツ.....1/6個
 - ・玉ねぎ.....1/2個
 - ・人参.....1/5本
 - ・大根.....1/8本
 - ・塩糍.....大3
 - ・水.....900cc

野菜の塩糍スープ

- ①キャベツは食べやすい大きさのざく切り、人参・大根はいちょう切り、玉ねぎはスライスしておく
 - ②鍋に分量の水を入れて火にかけ、野菜を入れる
 - ③塩糍を加えて野菜が柔らかくなるまで煮たら出来上がり
- ★スープの具は白菜やきのこ、プロッコリーなども美味しいです。ベーコンや鶏肉を入れてもコクが出た美味しさを味わえます