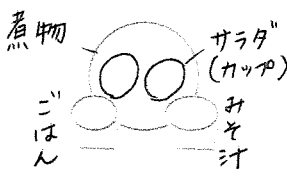
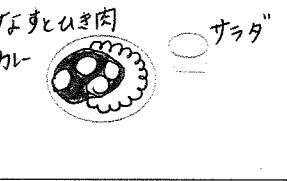
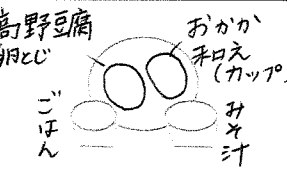
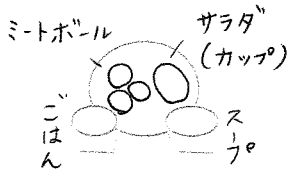
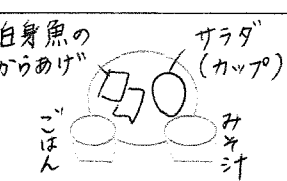
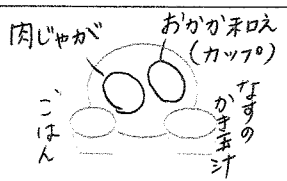
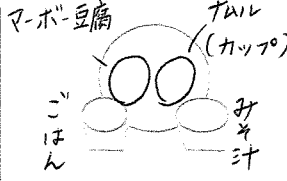
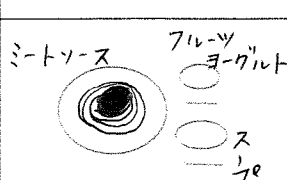
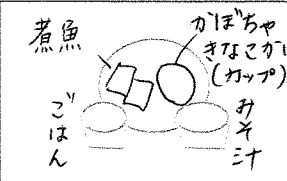
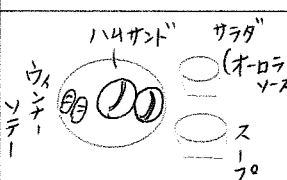
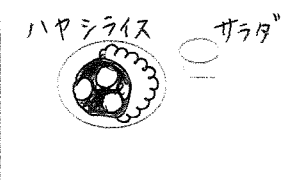
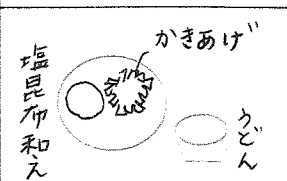
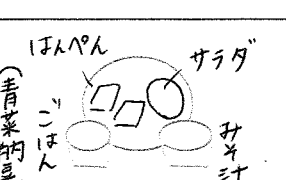


給食ニュース 2025年8月号 認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
1日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物	米 鶏肉、人参、厚揚げ、いんげん、醤油、みりん、酒、砂糖 春雨、もやし、人参、キュウリ、ハム、醤油、酢、ごま油、すりごま	
午後:ごま塩おにぎり	春雨サラダ みそ汁		
2日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
4日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	なすとひき肉のカレー	米、豚ひき肉、玉ねぎ、なす、トマト、人参、じゃが芋、生薑、にんにく、カレールー、油	
午後:あんこサンド	スパゲティサラダ	スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
5日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ	米 高野豆腐、鶏ひき肉、卵、玉ねぎ、干しいたけ、醤油、砂糖、酒、みりん	
午後:そぼろおにぎり	野菜のおかか和え みそ汁	キャベツ、人参、キュウリ、かつおぶし、醤油 味噌、玉ねぎ、小松菜、厚揚げ、かつおぶし	
6日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		給食室でお弁当箱に詰めます
午前:牛乳	ごはん はんぺんフライ	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、さつま揚げ、油揚げ、大豆、醤油、砂糖、みりん 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	
午後:ジャムパン	キャベツ 切干大根の煮物 お吸い物		
7日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	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、しめじ、ハヤシルー、ケチャップ、いんげん マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
午後:鯉昆布おにぎり	マカロニサラダ もやしスープ	もやし、玉ねぎ、人参、中華あじ、塩	
8日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 白身魚のから揚げ	米 タラ、片栗粉、小麦粉、油、醤油、みりん、砂糖 キャベツ、人参、キュウリ、ツナ、糸寒天、すりごま、醤油 味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし	
午後:ごま塩おにぎり	野菜と糸寒天のサラダ みそ汁		
9日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:スティックパン			
12日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 肉じゃが オクラとキャベツのおかか和え	米 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん、醤油、酒、みりん、砂糖 オクラ、キャベツ、人参、キュウリ、醤油、かつおぶし なす、玉ねぎ、卵、醤油、みりん、かつおぶし、片栗粉	
午後:わかめおにぎり	なすのかき玉汁		

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
18日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 麻婆豆腐	米 豆腐、鶏ひき肉、人参、ネギ、生薑、にんにく、甜麺醬、酒、醤油、ごま油、中華あじ、片栗粉 もやし、人参、小松菜、すりごま、醤油、ごま油 味噌、なす、油揚げ、玉ねぎ、かつおぶし	
午後:豆蒸しパン	もやしと青菜のナムル みそ汁		
19日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	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、ホールトマト、ケチャップ、コンソメ、にんにく プレーンヨーグルト、バナナ、みかん缶、砂糖	
午後:鮭おにぎり	フルーツヨーグルト 野菜スープ	キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
20日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		給食室でお弁当箱に詰めます
午前:牛乳	ごはん 炒り豆腐	米 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、干しいたけ、醤油、酒、砂糖、みりん じゃが芋、人参、キュウリ、ツナ、塩	
午後:ゆかりおにぎり	ツナポテトサラダ お吸い物	玉ねぎ、なす、豆腐、醤油、みりん、かつおぶし	
21日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 煮魚	米 赤魚、生薑、醤油、酒、砂糖、みりん	
午後:おかかおにぎり	かぼちゃのきな粉かけ みそ汁	かぼちゃ、砂糖、塩、醤油、きな粉 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	
22日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ハムサンド ウィンナーソテー 温野菜サラダ (オーロラソース) わかめスープ	ロールパン、ハム、キュウリ、マヨネーズ ウィンナー、油 キャベツ、人参、ブロッコリー ケチャップ、マヨネーズ わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	
午後:塩昆布おにぎり			
23日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:スティックパン			
25日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、ハヤシルー	
午後:きな粉サンド	マロニーサラダ	マロニー、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
26日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	うどん	うどん、醤油、みりん、かつおぶし	
午後:鯉わかめおにぎり	夏野菜のかき揚げ 野菜の塩昆布和え	玉ねぎ、ちくわ、かぼちゃ、ゴーヤ、小麦粉、卵、油 キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布	
27日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		給食室でお弁当箱に詰めます
午前:牛乳	ごはん 炒り鶏	米 鶏肉、人参、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、いんげん かぼちゃ、マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
午後:焼きそば	かぼちゃサラダ みそ汁	味噌、キャベツ、人参、厚揚げ、かつおぶし	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
28日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 白身魚のフライ キャベツ 高野豆腐の煮物	米 タラ、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ 高野豆腐、人参、さつま揚げ、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん 玉ねぎ、豆腐、わかめ、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	
午後:青菜とおかかのおにぎり	お吸い物		
29日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 納豆の青菜和え	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油粒、みりん、かつおぶし はんぺん、油 もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、醤油 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
午後:人参蒸しパン	はんぺんソテー もやしとツナのサラダ みそ汁		
30日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			

おくらとキャベツのおかか和え

材料 4人分

- ・オクラ……………4本
- ・キャベツ……………1/4個
- ・人参……………1/4本
- ・醤油……………大1
- ・かつおぶし……………適量

作り方

- ①オクラは塩少々をまぶして一本ずつ揉み、まな板でコロコロと転がして下処理をする。(うぶ毛を取る)キャベツは食べやすい大きさ、人参はいちょう切りにしておく
- ②沸騰した鍋でオクラを茹でて水に取り、小口切りに切っておく
- ③人参・キャベツを茹でてざるに上げ、水気を切る
- ④ボールにオクラ、キャベツ、人参を入れて醤油・かつおぶしで和えて出来上がり

★夏バテ予防に効果的なオクラは、暑い日が続く時期にぜひ食べたい野菜です。