

給食ニュース 2025年9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 |
|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|----|------------|
| <b>1日(月)</b>             |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| <b>給食希望の方の献立</b>         |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| 午前:牛乳                    | ごはん<br>鶏肉と厚揚げの煮物                | 米<br>鶏肉、厚揚げ、人参、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん<br>キャベツ、人参、キュウリ、ゆかり粉、塩                              |  |    |            |
| 午後:ごま塩おにぎり               | 野菜のゆかり和え<br>みそ汁                 | 味噌、玉ねぎ、なす、油揚げ、かつおぶし                                                                 |  |    |            |
| <b>2日(火)</b>             |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| ジャムサンド                   | カレーライス                          | 米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、生姜、カレールー                                                      |  |    |            |
|                          | コールスローサラダ                       | キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コーン、酢、油、塩                                                           |  |    |            |
| <b>3日(水)</b>             |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| <b>給食希望の方の献立</b>         |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| 塩昆布おにぎり                  | ごはん<br>親子煮<br>もやしと青菜の和え物<br>みそ汁 | 米<br>鶏肉、玉ねぎ、卵、人参、ごぼう、醤油、酒、砂糖、みりん<br>もやし、小松菜、人参、醤油、酒、砂糖、すりごま<br>味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶし  |  |    |            |
| <b>4日(木)</b>             |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| 鮭おにぎり                    | ごはん<br>肉じゃが                     | 米<br>豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん、醤油、酒、みりん、砂糖<br>切干大根、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、マヨネーズ、醤油          |  |    |            |
|                          | 切干大根サラダ<br>みそ汁                  | 味噌、なす、玉ねぎ、厚揚げ、かつおぶし                                                                 |  |    |            |
| <b>5日(金)</b>             |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| 豆蒸しパン                    | わかめごはん<br>はんぺんソテー               | 米、わかめ、塩<br>はんぺん、油                                                                   |  |    |            |
|                          | 冬瓜のあんかけ<br>みそ汁                  | 冬瓜、鶏ひき肉、高野豆腐、醤油、みりん、片栗粉<br>味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし                                     |  |    |            |
| <b>6日(土)</b>             |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| <b>土曜保育<br/>お弁当になります</b> |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| <b>8日(月)</b>             |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| わかめおにぎり                  | ジャージャー麺                         | 中華麺、豚ひき肉、人参、干しいたけ、ネギ、生姜、甜麺醬、中華あじ、醤油、片栗粉、ごま油、キュウリ                                    |  |    |            |
|                          | フルーツ<br>もずくスープ                  | 梨<br>もずく、玉ねぎ、えのき茸、中華あじ、塩                                                            |  |    |            |
| <b>9日(火)</b>             |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| 蒸し芋                      | ごはん<br>鰯の味噌煮                    | 米<br>鰯、生姜、味噌、醤油、酒、砂糖、みりん                                                            |  |    |            |
|                          | 春雨サラダ<br>みそ汁                    | 春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩<br>味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし                                    |  |    |            |
| <b>10日(水)</b>            |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| <b>給食希望の方の献立</b>         |                                 |                                                                                     |  |    |            |
| 混ぜご飯おにぎり                 | ごはん<br>炒り豆腐<br>ツナポテトサラダ<br>かき玉汁 | 米<br>鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、干しいたけ、醤油、酒、砂糖、みりん<br>じゃが芋、人参、キュウリ、ツナ、塩<br>玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし |  |    |            |

| 間食         | 昼食献立               | 材料                                               | このように配膳します                            |
|------------|--------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 11日(木)     | ごはん<br>青菜のふりかけ     | 米<br>小松菜、小女子、すりごま、かつおぶし粉、醤油、みりん、ごま油              | 高野豆腐                                  |
| おかかおにぎり    | 高野豆腐の竜田揚げ          | 高野豆腐、生姜、醤油、酒、みりん、片栗粉、油                           |                                       |
|            | 野菜と糸寒天のサラダ         | キャベツ、人参、キュウリ、糸寒天、ツナ、すりごま、かつおぶし、醤油                |                                       |
|            | みそ汁                | 味噌、大根、人参、油揚げ、かつおぶし                               |                                       |
| 12日(金)     | スパゲティミートソース        | スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ケチャップ、ホールトマト、コンソメ、塩       | ミートソース                                |
| 鮭昆布おにぎり    | 冬瓜フルーツポンチ          | 冬瓜、バナナ、みかん缶、砂糖                                   | フルーツポンチ                               |
|            | 野菜スープ              | キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩                               | スープ                                   |
| 13日(土)     |                    |                                                  |                                       |
| 午前:牛乳      | 土曜保育<br>お弁当になります   |                                                  |                                       |
| 午後:バナナ     |                    |                                                  |                                       |
| 16日(火)     | ごはん<br>麻婆豆腐        | 米<br>豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、甜麺醤、醤油、酒、片栗粉、中華あじ、ごま油 | マボ豆腐                                  |
| 焼きそば       | もやしと青菜のナムル         | もやし、小松菜、人参、すりごま、醤油、ごま油                           |                                       |
|            | わかめスープ             | わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩                              |                                       |
| 17日(水)     | お弁当の日<br>給食希望の方の献立 |                                                  | 給食室でお弁当箱に詰めます                         |
| わかめおにぎり    | ごはん<br>煮魚          | 米<br>カレイ、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん                          |                                       |
|            | 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                     |                                       |
|            | みそ汁                | 味噌、玉ねぎ、なめこ、豆腐、かつおぶし                              |                                       |
| 18日(木)     | 塩おにぎり<br>わかめおにぎり   | 米、塩<br>米、乾燥わかめ、塩                                 | おにぎり                                  |
| ポテトフライ     | ウインナーソーサー          | ウインナー、油                                          |                                       |
|            |                    | 豚汁                                               | 味噌、豚肉、大根、人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく、ネギ、油揚げ、かつおぶし |
| 19日(金)     | ごはん<br>春巻き         | 米<br>春巻き皮、豚ひき肉、たけのこ、春雨、醤油、みりん、中華あじ、ごま油、片栗粉、油     | 春巻き                                   |
| ごま塩おにぎり    | カレーもやし             | もやし、人参、キュウリ、ツナ、塩、カレー粉                            |                                       |
|            | みそ汁                | 味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、かつおぶし                            |                                       |
| 20日(土)     |                    |                                                  |                                       |
| 午前:牛乳      | 土曜保育<br>お弁当になります   |                                                  |                                       |
| 午後:スティックパン |                    |                                                  |                                       |
| 22日(月)     | ごはん<br>ミートボールの煮込み  | 米<br>豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、人参、しいたけ、いんげん、醤油、砂糖、みりん、片栗粉     | ミートボール                                |
| 人参蒸しパン     | マカロニサラダ            | マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩                          |                                       |
|            | みそ汁                | 味噌、玉ねぎ、人参、えのき茸、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                      |
|----------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 24日(水)   | お弁当の日 午前保育 預かり保育<br>給食希望の方の献立                    |                                                                                                        | 給食室でお弁当箱に詰めます                   |
| あんこサンド   | ごはん<br>肉豆腐<br>ポテトコーン<br>みそ汁                      | 米<br>豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、酒、かつおぶし<br>じゃが芋、人参、クリームコーン、塩、青のり<br>味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし                         |                                 |
| 25日(木)   | ごはん<br>青菜の納豆和え<br>ちくわのゆかり揚げ<br>もやしとツナのサラダ<br>みそ汁 | 米<br>ひきわり納豆、小松菜、醤油粒、かつおぶし、みりん<br>ちくわ、小麦粉、卵、ゆかり粉、油<br>もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、醤油<br>味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶし     |                                 |
| 26日(金)   | ハムサンド<br>きな粉サンド<br>ウインナーソーテル<br>フルーツ<br>野菜スープ    | ロールパン、ハム、キュウリ、マヨネーズ<br>食パン、きな粉、砂糖、豆乳<br>ウインナー、油<br>バナナ<br>キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ塩                            | ハムサンド<br>バナナ<br>ウインナー<br>きなこサンド |
| 27日(土)   | 土曜保育<br>お弁当になります                                 |                                                                                                        |                                 |
| 午前:牛乳    |                                                  |                                                                                                        |                                 |
| 午後:あんこパン |                                                  |                                                                                                        |                                 |
| 29日(月)   | ごはん<br>炒り鶏<br>スパゲティサラダ<br>お吸い物                   | 米<br>鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん、しいたけ、醤油、みりん、酒、砂糖<br>スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ツナ、マヨネーズ<br>玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし | 炒り鶏<br>サラダ<br>(カップ)<br>お吸い物     |
| 30日(火)   | ごはん<br>白身魚のフライ<br>和風タルタルソース<br>つけあわせ<br>もやしスープ   | 米<br>タラ、小麦粉、卵、パン粉、油<br>卵、らっきょう甘酢漬け、キュウリ、マヨネーズ、塩昆布<br>キャベツ、人参、キュウリ<br>もやし、玉ねぎ、人参、中華あじ、塩                 | フライ<br>キャベツ<br>キュウリ<br>タルタルかけ   |

★カルシウム、鉄分が豊富 しっとりタイプ手作りふりかけ

- ・小松菜・・・・・・・・・・1/2束

- 小女子·····20g

- ・すりごま・・・・・・・・大1

- ・かつおぶし粉……………大1

- 大 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040

- ・みりん・・・・・・・・・・大1

- 主油 少

- ①小松菜は細かく刻んでおく。

- ②小女子はフライパンでから炒りしておく。

- ③熱したフライパンにごま油をひいて小松菜を炒め、醤油とみりんを入れて汁気がなくなるまで炒める。

- ④②とすりごま、かつおぶし粉を入れてパラパラとするまで炒ったら出来上がり。