

# 給食ニュース 2021年7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(木)	人参とツナの混ぜご飯 はんぺんフライ	米、人参、ツナ、いんげん、薄口醤油、すりごま、塩、みりん はんぺん、小麦粉、卵、パン粉、パセリ、粉チーズ、油	
芋煮しパン	カレーもやし みそ汁	もやし、人参、ツナ、キュウリ、塩、カレー粉 味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶし	
2日(金)	ごはん ミートボール煮込み	米 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、塩、人参、椎茸、いんげん、醤油、砂糖、片栗粉	
ごま塩おにぎり	マロニーサラダ 野菜スープ	マロニー、キャベツ、人参、キュウリ ハム、マヨネーズ、塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
3日(土)	午前:牛乳 午後:ロールパン	土曜保育 お弁当になります	
5日(月)	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、みりん、酒	
ひじきおにぎり	春雨サラダ みそ汁	春雨、もやし、人参、キュウリ、ハム 醤油、酢、すりごま、ごま油 味噌、玉ねぎ、なす、厚揚げ、かつおぶし	
6日(火)	ごはん 白身魚のフライ キャベツ ミニトマト	米 タラ、小麦粉、卵、パン粉、油 キャベツ ミニトマト	
鮭おにぎり	和風タルタルソース わかめスープ	卵、ネギ、塩昆布、らっきょうの甘酢漬け、マヨネーズ わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	
7日(水)	午前保育 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	
ゆかりおにぎり	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 マカロニサラダ かき玉汁	米 鶏肉、厚揚げ、人参、こんにゃく、いんげん、醤油、砂糖、酒 マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし	
8日(木)	わかめごはん なすのはさみ揚げ	米、乾燥ワカメ、塩 なす、豚挽き肉、玉ねぎ、片栗粉、油、塩粒、みりん、醤油	
ジャムパン	とうもろこし もやしスープ	とうもろこし もやし、玉ねぎ、人参、えのき草、中華あじ、塩	
9日(金)	ほし組デイキャンプ すみれ、ひつじ組体園日 預り保育 給食希望の方の献立	マロニー豆腐 ナール (カップ)	
午前:牛乳	ごはん 麻婆豆腐	米 豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、甜麺醤、醤油、酒、ごま油、中華あじ、片栗粉	
午後:鮭わかめおにぎり	もやしナムル みそ汁	もやし、人参、キュウリ、ハム、醤油酢、すりごま、ごま油 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	
10日(土)	午前:牛乳 午後:バナナ	土曜保育 お弁当になります	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
12日(月)	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのごま和え	米 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、卵、ごま油、片栗粉、油 キャベツ、ごま、塩	
焼きそば	お吸い物	ひじきと大豆の煮物 玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん 醤油、みりん、かつおぶし	
13日(火)	チキンピラフ ウィンナーソーテー 野菜サラダ (ツナドレッシング)	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、とうもろこし、コンソメ、塩 ウィンナー、油 レタス、キュウリ、キャベツ ツナ、玉ねぎ、マヨネーズ、醤油、すりごま 味噌、玉ねぎ、なす、えのき草、油揚げ、かつおぶし	
あんこサンド	みそ汁	給食室でお弁当箱に詰めます	
14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 豚肉の醤油焼焼き ポテトサラダ みそ汁	米 豚肉、玉ねぎ、醤油粒、みりん、油 じゃが芋、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし	
15日(木)	ごはん 青菜の納豆和え	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油粒、醤油、みりん、かつおぶし	
人参煮しパン	煮魚 もやしとツナのごま和え なすのかき玉汁	赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん もやし、人参、キュウリ、ツナ、醤油、みりん、すりごま なす、玉ねぎ、卵、醤油、みりん、かつおぶし	
16日(金)	冷やしうどん 夏野菜かき揚げ 野菜の梅おかか和え	うどん、醤油、みりん、かつおぶし 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ゴーヤ、ちくわ、小麦粉、卵、油 キャベツ、キュウリ、人参、練り梅、かつおぶし、ゆかり粉、	
17日(土)	午前:牛乳 午後:スティックパン	土曜保育 お弁当になります	
19日(月)	夏野菜カレーライス トッピング野菜 フルーツ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト、生姜、にんにく、カレールー なす、ピーマン、油 スイカ	
20日(火)	終了礼拝 午前保育 給食希望の方の献立		
チキンピラフおにぎり	ごはん 炒り鶏 かぼちゃサラダ 野菜スープ	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 かぼちゃ、マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
21日(水)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳 午後:ゆかりおにぎり	ごはん チキンカツ キャベツ がんもどきの煮物 みそ汁	米 鶏肉、卵、小麦粉、パン粉、油、ソース キャベツ がんもどき、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、酒 味噌、大根、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
24日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳 午後:あんこパン	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
26日(月)	ハヤシライス コールスローサラダ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ハヤシルー キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コンソメ、酢、油、塩	
27日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳 午後:ハムサンド	ごはん 白身魚の竜田揚げ 野菜スティック (味噌マヨネーズ) みそ汁	米 カレイ、醤油、酒、生姜、みりん、小麦粉、片栗粉、油 大根、人参、キュウリ 味噌、マヨネーズ、みりん 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
28日(水)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳 午後:じゃがバター お吸い物	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜のごまおかか和え	米 高野豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、醤油、砂糖、酒、みりん キャベツ、人参、キュウリ、かつおぶし、醤油、すりごま 玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし	
29日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳 午後:おかかおにぎり	ごはん ミートソーススパゲティ 野菜サラダ (梅ごまドレッシング) わかめスープ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、トマトホール、ケチャップ、コンソメ、塩 レタス、キャベツ、キュウリ 梅肉、すりごま、酢、ごま油、醤油 わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	
30日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳 午後:鮭おにぎり	ハムサンド 卵サンド 夏野菜のトマト煮 野菜スープ	ロールパン、ハム、キュウリ、マヨネーズ ロールパン、卵、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、ベーコン、なす、ズッキーニ、トマト、オリーブオイル、コンソメ、塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
31日(土)	午前:牛乳 午後:ハムサンド	土曜保育 お弁当になります	

15日の午後のおやつ「人参煮しパン」

材料 8個分(アルミカップ)

- ・ホットケーキミックス.....100g
- ・野菜ジュース.....120cc
- ・人参.....3cm

- ①人参はすりおろしかみじん切りにしておく
- ②ホットケーキミックスと野菜ジュースを混ぜて①を入れて混ぜる
- ③アルミカップや、シリコンカップなどに8分目流し、蒸し器で15分位蒸して出来上がり  
★電子レンジで3分~5分でも蒸せます♪竹串で確認して生でしたら1分程追加してください

\* 今月の旬の食べ物

なす、トマト、キュウリ、じゃが芋、かぼちゃ、とうもろこし、ゴーヤ、すいか、ズッキーニ