

# 給食ニュース 2021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
2日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ひじきと大豆の混ぜごはん ウインナーソテー <sup>カレーもやし</sup>	米、ひじき、人参、大豆、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん ウインナー、油 もやし、人参、キュウリ、ツナ、カレーパウ、塩 味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	ひじきごはん カレーもやし
午後:人参蒸しパン	みそ汁	味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	
3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 炒り鶏	米 鶏肉、人参、しいたけ、ごぼう、こんにゃく、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん	炒り鶏 サラダ(カット)
午後:ゆかりおにぎり	マカロニサラダ お吸い物	マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油 みりん、かつおぶし	マカロニ お吸い物
4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 手作りりふりかけ はんぺんソテー	米 乾燥わかめ、すりごま、かつおぶし粉、青のり、塩 はんぺん、油 じが芋、ペーパン、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩	
午後:おかかおにぎり	ジャーマンポテト 野菜スープ	ジャーマンポテト 野菜スープ	
5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 切干大根煮物	米 太刀魚、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ 切干大根、人参、大豆、さつま揚げ醤油 みりん、砂糖	キャベツ 煮物
午後:ジャムパン	みそ汁	味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
6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 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	ミートボール サラダ
午後:カレーピラフおにぎり	マロニーサラダ かき玉汁	マロニー、キャベツ、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、片栗粉	かき玉 汁
7日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
10日(火)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	焼きそば ミニトマト フルーツヨーグルト	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし 玉ねぎ、ピーマン、ソース、青のり ミニトマト プレーンヨーグルト、バナナ、みかん缶、砂糖	焼きそば ブルーベリーケーキ
午後:ごま塩おにぎり	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、ペーパン、コンソメ塩	
11日(水)	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	赤魚、生姜、醤油、砂糖、酒	
午後:鮭わかめおにぎり	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、玉ねぎ、豆腐、わかめ、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
12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 親子煮	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、ごぼう、干し椎茸、醤油、砂糖、酒、いんげん	親子煮 梅かつお(カット)
午後:チキンピラフおにぎり	野菜の梅かつお和え 茄子のお吸い物	キャベツ、人参、キュウリ、梅肉、かつおぶし 茄子、玉ねぎ、豆腐、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
17日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	わかめごはん ちくわの巻き揚げ	米、わかめ、塩 ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油	わかめごはん 魚物
午後:あんこサンド	冬瓜の煮物 かき玉スープ	冬瓜、鶏ひき肉、人参、高野豆腐醤油、みりん、片栗粉 玉ねぎ、人参、えのき茸、卵、コンソメ塩	
18日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 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、厚揚げ、人参、さつま揚げ、インゲン、醤油、砂糖、酒	給食室でお弁当箱に詰めます
午後:塩昆布おにぎり	野菜のゆかり和え みそ汁	野菜のゆかり和え みそ汁 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
19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 麻婆豆腐	米 豆腐、豚挽き肉、人参、生姜、ニンニク 甜麺醤、中華あじ、ごま油、片栗粉	マーボー豆腐 ナムル
午後:わかめおにぎり	もやしと青菜のナムル みそ汁	もやし、小松菜、人参、すりごま、ごま油、塩 味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	ナムル みそ汁
20日(金)	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、人参、なす カレールー、生姜、にんにく	カレー サラダ
午後:ハムサンド	切り干し大根のサラダ	切り干し大根、人参、キュウリ、キャベツ、ツナ、マヨネーズ、塩	
21日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:ステックパン			
23日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	冷やしうどん かき揚げ	うどん、醤油、みりん、かつおぶし 玉ねぎ、かぼちゃ、ゴーヤ、ちくわ 小麦粉、卵、油	かきあげ フード
午後:ゆかりおにぎり	とうもろこし	とうもろこし	
24日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	鮭ごはん ちくわのキュウリ詰め	米、鮭、いんげん、すりごま、塩 ちくわ、キュウリ 豚ひき肉、茄子、人参、ピーマン、ネギ、生姜、味噌、みりん、ごま油	鮭ごはん ナスとちくわ
午後:ポテトフライ	お吸い物	玉ねぎ、豆腐、わかめ、はんぺん 醤油、みりん、かつおぶし	
25日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん、醤油、砂糖、酒 みりん	給食室でお弁当箱に詰めます
午後:焼うどん	野菜の塩昆布和え みそ汁	キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布 味噌、なす、玉ねぎ、油揚げ、かつおぶし	
26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 鶏のから揚げ キャベツのごま和え	米 鶏肉、生姜、にんにく、卵、醤油、酒 みりん、ごま油、片栗粉、油 キャベツ、ごま、塩 ひじき、大豆、人参、さつま揚げ、醤油 砂糖 もやし、玉ねぎ、人参、えのき茸、中華あじ、塩	からあげ ひじき 梅かつお(カット)
午後:いちご蒸しパン	ひじきと大豆の煮物 もやしスープ	ひじきと大豆の煮物 もやしスープ	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
27日(金)	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、玉ねぎ、人参、じゃが芋 めじ、ハヤシルー	ハヤシライス オレンジ 実天
午後:鮭おにぎり	オレンジゼリー	オレンジジュース、砂糖、寒天	
28日(土)			
午前:牛乳			
午後:ロールパン			
30日(月)	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	スパゲッティ、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	ミートソース サラダ
午後:わかめおにぎり	コールスローサラダ	キャベツ、人参、キュウリ、コーン、ハム、酢、油、塩 もずく、玉ねぎ、えのき茸、卵、中華あじ、塩	
31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 煮魚	米 鯛、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖 もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、醤油	魚 もやし(カット)
午後:じゃがバター	お吸い物	玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	お吸い物

## ★ かぼちゃのきな粉かけ ★

- 材料
- ・かぼちゃ……1/4個
  - ②鍋にかぼちゃを入れて砂糖、塩を絡め30分程時間を置く。
  - ③水気がでてきたら水をかぼちゃが浸るくらいまで入れて、醤油、みりんを少々入れて蓋をして串が刺さるまでほっこり煮る。
  - ④器に盛りつけてきな粉をかけて出来上がり
- \*砂糖に絡めて時間を置くと、水分がでてきてかぼちゃがほっこり煮えます

## ★ かじって食べて栄養補給 & 発達 ★

- ◎すいかの働き  
【活性酸素を抑える】【紫外線から肌を守る】【疲労回復】【血流を良くする】
- ★3歳からの子どもたちは1日のすいかの食べる量の目安は200g前後です♪ 食べすぎると水分でお腹がいっぱいになってしまって、気をつけましょうね
- <すいかをかじって食べてみよう！>  
かじる・吸う・種を口から出す・など食べる時にたくさんの口や舌の動きが必要になります。最初から種をとりのぞいて小さく切って食べるよりも食べる発達にもつながります。  
夏のおやつには是非楽しく食べてほしいです。

\* 今月の旬の食べ物

茄子、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