

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	米、ひじき、人参、大豆、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん	
午後:人参蒸しパン	ウィンナーソーテーカレーもやし	ウィンナー、油もやし、人参、キュウリ、ツナ、カレー粉、塩	
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、こんにやく、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん	
午後:ゆかりおにぎり	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	
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		
午前:牛乳	ごはん手作りふりかけはんぺんソーテー	米、乾燥わかめ、すりごま、かつおぶし粉、青のり、塩	給食室でお弁当箱に詰めます
午後:おかかおにぎり	ジャーマンポテト野菜スープ	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩	
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	米、太刀魚、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース	
午後:ジャムパン	キャベツ切干大根煮物	キャベツ、切干大根、人参、大豆、さつま揚げ、みりん、砂糖	
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	
午後:カレーピラフおにぎり	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	
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	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	
午後:ごま塩おにぎり	ミニトマトフルーツヨーグルト	ミニトマト、プレーンヨーグルト、バナナ、みかん缶、砂糖	
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	米、赤魚、生姜、醤油、砂糖、酒	給食室でお弁当箱に詰めます
午後:鮭わかめおにぎり	かぼちゃのきな粉かけ	かぼちゃ、砂糖、塩、醤油、きな粉	
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	
午後:チキンピラフおにぎり	野菜の梅かつお和え	キャベツ、人参、キュウリ、梅肉、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	米、わかめ、塩	
午後:あんこサンド	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油	
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	キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉、塩	
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	
午後:わかめおにぎり	もやしと青菜のナムル	もやし、小松菜、人参、すりごま、ごま油、塩	
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	
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:スティックパン			
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	うどん、醤油、みりん、かつおぶし	
午後:ゆかりおにぎり	かき揚げ	玉ねぎ、かぼちゃ、ゴーヤ、ちくわ小麦粉、卵、油	
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	米、鮭、いんげん、すりごま、塩	
午後:ポテトフライ	ちくわのキュウリ詰め	ちくわ、キュウリ	
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	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	米、鶏肉、生姜、にんにく、卵、醤油、酒、みりん、ごま油、片栗粉、油	
午後:いちご蒸しパン	ひじきと大豆の煮物	ひじき、大豆、さつま揚げ、醤油、砂糖	

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	
午後:鮭おにぎり	オレンジ寒天	オレンジジュース、砂糖、寒天	
28日(土)	土曜保育 お弁当になります		
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	
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	
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、鮭、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖	
午後:じゃがバター	もやしとツナのごま和え	もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、醤油	

★ かぼちゃのきな粉かけ ★

材料

- ・かぼちゃ.....1/4個
- ・砂糖.....大4
- ・塩.....小1/2
- ・きな粉.....適量
- ・醤油、みりん.....少々

- ①かぼちゃほくほくしやすい大きさに切る。
 - 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する。
 - 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する

★ 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うので、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