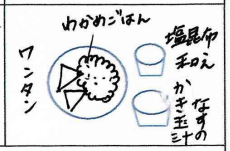
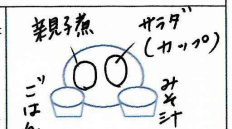
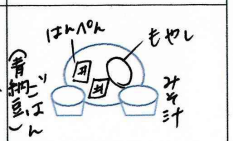
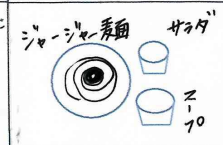
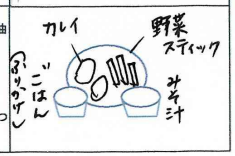
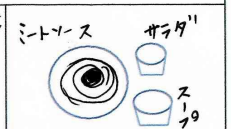
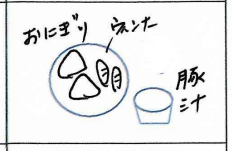
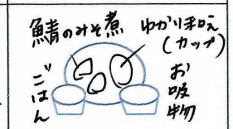
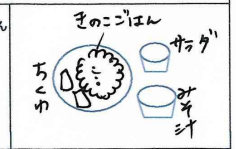
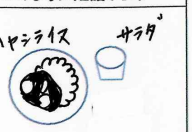
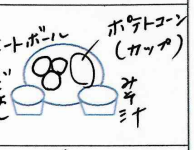
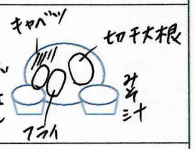
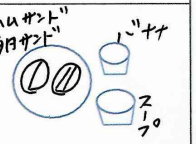
給食ニュース　2021年9月号　認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
1日(水)	始業礼拝　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
塩昆布おにぎり	ごはん 炒り鶏 マカロニサラダ みそ汁	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 マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	
2日(木)	チキンカレーライス	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、生姜、にんにく、カレールー	
人参蒸しパン	冬瓜フルーツポンチ	冬瓜、バナナ、みかん缶、パイン缶 砂糖	
3日(金)	わかめごはん 揚げワンタン	米、わかめ、塩 ワンタン皮、鶏ひき肉、玉ねぎ、チーズ、塩糀、油	
ジャムパン	野菜の塩昆布和え なすのかき玉汁	キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布、塩 なす、玉ねぎ、卵、醤油、みりん、かつおぶし、塩	
4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			
6日(月)	ごはん 親子煮	米 鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、ごぼう、醤油、砂糖、酒、みりん	
チキンピラフおにぎり	スパゲティサラダ みそ汁	スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、厚揚げ、かつおぶし	
7日(火)	ごはん 青菜の納豆和え	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油糀、みりん、かつおぶし	
おかかおにぎり	はんぺんソテー もやしとツナのサラダ みそ汁	はんぺん、油 もやし、人参、キュウリ、ツナ、醤油、すりごま 味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶし	
8日(水)	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
鮭わかめおにぎり	そぼろごはん ポテトフライ 切り干し大根サラダ お吸い物	米、鶏ひき肉、人参、生姜、卵、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん じゃが芋、油、塩 切り干し大根、人参、キュウリ、ツナマヨネーズ、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	
9日(木)	ジャージャー麺	中華麺、豚ひき肉、人参、干ししいたけ、ネギ、生姜、甜麺醤、中華あじ、醤油、片栗粉、ごま油	
ゆかりおにぎり	野菜サラダ (ごまドレッシング) にら玉スープ	レタス、キャベツ、キュウリ 醤油、酢、ごま油、すりごま にら、人参、玉ねぎ、えのき茸、卵、中華あじ、塩	
10日(金)	ごはん (手作りふりかけ)	米 小松菜、小女子、すりごま、塩、醤油 ごま油	
塩昆布おにぎり	白身魚の塩糀揚げ 野菜スティック (味噌マヨネーズ) みそ汁	カレイ、塩糀、小麦粉、片栗粉、油 大根、人参、キュウリ 味噌、みりん、マヨネーズ 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
11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			
13日(月)	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	
おかかおにぎり	コールスローサラダ もずくスープ	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	
14日(火)	塩おにぎり わかめおにぎり	米、塩 米、わかめ、塩	
あんこサンド	ウィンナーソテー 豚汁	ウィンナー、油 味噌、豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、ネギ、椎茸、かつおぶし	
15日(水)	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
混ぜご飯おにぎり	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 春雨サラダ みそ汁	米 鶏肉、厚揚げ、大根、人参、こんにゃく、いんげん、醤油、酒、砂糖みりん 春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、卵、マヨネーズ、塩 味噌、なす、玉ねぎ、油揚げ、かつおぶし	
16日(木)	ごはん 鯖の味噌煮	米 鯖、生姜、味噌、醤油、酒、砂糖、みりん	
わかめおにぎり	野菜のゆかり和え お吸い物	キャベツ、人参、キュウリ、ゆかり粉、塩 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	
17日(金)	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	
ハムサンド	もやしと青菜のナムル みそ汁	もやし、小松菜、人参、醤油、すりごま、ごま油 味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし	
18日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
21日(火)	きのこの混ぜご飯 ちくわの磯辺揚げ 野菜サラダ (醤油糀マヨネーズ)	米、油揚げ、人参、しめじ、椎茸、えのき茸、いんげん、醤油、みりん、砂糖 ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油 レタス、大根、水菜 醤油糀、マヨネーズ、みりん	
豆蒸しパン	みそ汁	味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶし	
22日(水)	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
鮭おにぎり	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、酒みりん	
	野菜のおかか和え みそ汁	キャベツ、人参、キュウリ、醤油かつおぶし 味噌、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、油揚げ、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(金)	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ハヤシルー	
焼きそば	温野菜サラダ (オーロラソース)	キャベツ、人参、ブロッコリー ケチャップ、マヨネーズ	
25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			
27日(月)	ごはん ミートボール煮込み	米 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、人参、椎茸、いんげん、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	
カレーピラフおにぎり	ポテトコーン みそ汁	じゃが芋、人参、クリームコーン、塩 青のり 味噌、キャベツ、人参、しめじ、かつおぶし	
28日(火)	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	
ポテトフライ	キャベツ 切干大根煮物 みそ汁	キャベツ 切干大根、人参、大豆、さつま揚げ 醤油、みりん、砂糖 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
29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
あんこサンド	ひじきの混ぜご飯 はんぺんソテー マロニーサラダ お吸い物	米、ひじき、人参、大豆、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん はんぺん、油 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、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし	
30日(木)	ハムサンド 卵サンド	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	
塩昆布おにぎり	フルーツ 野菜スープ	バナナ キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	

切干大根のサラダ　8日の献立より

材料(4人分)

- 切干大根……50g
- 人参……1/4本
- キュウリ……1/2本
- マヨネーズ……40g
- 醤油……大1
- すりごま

①切干大根をぬるま湯で戻して5㎝位に切る

②切干大根をさっと茹でて水気をきり、醤油を入れて味を含めてから冷ましておく

③千切りの人参もさっとゆでて置く

④冷ました切干大根を絞り、千切りに切ったキュウリと③④を混ぜ、マヨネーズで和え、すりごまをふる

★給食では茹でますが、水でもどして固く絞ってそのままサラダにもできます。歯ごたえがあって美味しいです。