

給食ニュース 2022年10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(土) | 土曜保育 お弁当になります | | |
| 午前:牛乳 | | | |
| 午後:ロールパン | | | |
| 3日(月) | ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 | 米 鶏肉、大根、人参、厚揚げ、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん | |
| おかかおにぎり | マカロニサラダ みそ汁 | 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、か、かつおぶし | |
| 4日(火) | ごはん ミートボールの煮込み | 米 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、人参、椎茸、いんげん、醤油、砂糖、片栗粉 | |
| あんこサンド | カレーもやし お吸い物 | もやし、人参、キュウリ、ツナ、塩、カレー粉 玉ねぎ、豆腐、わかめ、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし | |
| 5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 鶏のから揚げ 野菜ステーキ (味噌マヨネーズ) みそ汁 | 米 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、卵、ごま油、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 | |
| 6日(木) | あんかけ焼きそば りんご寒天 もずくスープ | 焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参もやし、玉ねぎ、しめじ、小松菜、醤油、酒、みりん、塩、中華あじ、片栗粉 りんごジュース、寒天、砂糖 もずく、玉ねぎ、えのき茸、卵、中華あじ、塩 | |
| 7日(金) | さつま芋ごはん 高野豆腐の竜田揚げ | 米、さつま芋、ごま油 高野豆腐、醤油、生姜、酒、みりん、片栗粉、油 | |
| 豆蒸しパン | 切り干し大根サラダ みそ汁 | 切り干し大根、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、マヨネーズ、塩 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし | |
| 8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 | | | |
| 11日(火) | ひじき入り混ぜご飯 さつま芋の天ぷら もやしと青菜のごま期え | 米、鶏肉、人参、ひじき、油揚げ、しめじ、いんげん、醤油、みりん、砂糖 さつま芋、小麦粉、卵、油 もやし、人参、小松菜、すりごま、醤油、砂糖 味噌、大根、人参、厚揚げ、かつおぶし | |
| ポテトフライ | みそ汁 | | |
| 12日(水) | 午前保育 預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立 | | |
| ごはん 炒り鶏 | 米 鶏肉、人参、ごぼう、椎茸、こんにやく、いんげん、醤油、みりん、砂糖、酒、味噌、キャベツ、人参、ハム、卵、マヨネーズ、塩 | | |
| 春雨サラダ | みそ汁 | | |
| お吸い物 | 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、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 |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 13日(木) | カーニバル | | |
| 人参とツなおにぎり | | | |
| 14日(金) | ハヤシライス 大根サラダ (人參ドレッシング) 芋蒸しパン | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ハヤシルー 大根、キュウリ 人参、玉ねぎ、酢、塩、みりん、油 | |
| 15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 | | | |
| 17日(月) | ごはん 肉じゃが マロニーサラダ みそ汁 | 米 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しめじ、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん マロニー、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、わかめ、玉ねぎ、豆腐、かつおぶし | |
| わかめおにぎり | | | |
| 18日(火) | ごはん 煮魚 おから炒り煮 みそ汁 | 米 赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん おから、人参、ネギ、干しいたけ、油揚げ、糸こんにやく、醤油、砂糖、みりん、かつおぶし 味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし | |
| 19日(水) | お弁当の日 給食希望の方の献立 | | |
| ごはん 親子煮 野菜のおかか和え お吸い物 | 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、キャベツ、人参、キュウリ、醤油、かつおぶし 玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし | | |
| 21日(金) | きのこの混ぜご飯 ちくわのゆかり揚げ 温野菜サラダ (醤油味噌マヨネーズ) みそ汁 | 米、しめじ、えのき茸、椎茸、人参、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん ちくわ、小麦粉、卵、ゆかり粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー、さつま芋 醤油、みりん、マヨネーズ 味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし | |
| 22日(土) | 土曜保育 お弁当になります | | |
| 午前:牛乳 | | | |
| 午後:バナナ | | | |
| 24日(月) | ごはん 肉豆腐 ミックスポテトサラダ みそ汁 | 米 豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、酒 じゃが芋、さつま芋、人参、ハム、キュウリ、マヨネーズ、塩 味噌、キャベツ、人参、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 |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 25日(火) | ごはん そぼろ納豆 鶏肉の塩焼き揚げ スバゲティサラダ みそ汁 | 米 納豆、切り干し大根、醤油、みりん 鶏肉、塩、片栗粉、油 スバゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、玉ねぎ、豆腐、わかめ、かつおぶし | |
| 26日(水) | お弁当の日 給食希望の方の献立 | | |
| ごはん 白身魚の味噌煮 ポテトコーン かき玉汁 | 米 赤魚、生姜、味噌、醤油、酒、砂糖、みりん じゃが芋、人参、クリームコーン、塩 玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし、片栗粉 | | |
| 27日(木) | ロールパン フランスパン ウインナーソーサー フルーツ クリームシチュー | ロールパン フランスパン ウインナー、油 バナナ 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、牛乳、小麦粉、バター、コンソメ、塩 | |
| 28日(金) | ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル みそ汁 | 米 豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、唐辛子、醤油、酒、片栗粉、中華あじ、ごま油 もやし、人参、キュウリ、ハム、醤油、みりん、すりごま、ごま油 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし | |
| 29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 | | | |
| 31日(月) | さつま芋カレー コールスローサラダ | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、さつま芋、しめじ、生姜、にんにく、カレールー キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コンソメ、油、塩 | |

～そぼろ納豆～ (25日の献立より 茨城県の郷土料理です)

材料
 ・納豆……………3パック
 ・切り干し大根……30g
 ・醤油……………大2
 ・みりん……………大2

作り方
 ①切り干し大根をお湯でもどし、水気を絞って細かく刻む
 ②鍋に醤油とみりんを入れて①をいれ弱火で炒める
 ③炒めたら納豆と混ぜ合わせたら出来上がり

★醤油とみりんの代わりに納豆に付いているタレでも美味しいです