

# 給食ニュース 2022年2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(火)   | チキンライス<br>ポテトフライ<br>フルーツ<br>ジャムパン<br>野菜スープ      | 米、鶏肉、玉ねぎ、卵、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、塩、油<br>じゃが芋、油、塩<br>りんご<br>キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩                               |               |
| 2日(水)   | お弁当の日<br>給食希望の方のメニューは下記の通りです                    |  | 給食室でお弁当箱に詰めます |
| 塩昆布おにぎり | ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>ポテトコーン<br>みそ汁                | 米<br>高野豆腐、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、卵、醤油、酒、みりん、砂糖<br>じゃが芋、人参、クリームコーン、塩<br>青のり<br>味噌、白菜、人参、油揚げ、かつおぶし                    |               |
| 3日(木)   | ごはん<br>肉豆腐<br>おからのおかか和え<br>つみれ汁                 | 米<br>豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、酒、砂糖<br>白菜、人参、キュウリ、かつおぶし、醤油、みりん<br>イワシのすり身、大根、人参、ネギ、しめじ、醤油、みりん、酒、かつおぶし、生姜           |               |
| 4日(金)   | ごはん<br>ミートボール煮込み<br>マカロニサラダ<br>みそ汁              | 米<br>豚ひき肉、玉ねぎ、人参、パン粉、しめじ、デミグラスソース、塩<br>ペンネマカロニ、人参、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、塩<br>味噌、キャベツ、人参、しめじ、かつおぶし              |               |
| 5日(土)   | 土曜保育<br>お弁当になります                                |  |               |
| 午前:牛乳   |   |  |               |
| 午後:バナナ  |   |  |               |
| 7日(月)   | ごはん<br>肉じゃが<br>春雨サラダ<br>混ぜご飯おにぎり<br>みそ汁         | 米<br>豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、醤油、酒、みりん、砂糖<br>春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、卵、マヨネーズ、塩<br>味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし               |               |
| 8日(火)   | 根野菜の混ぜご飯<br>高野豆腐の竜田揚げ<br>大根サラダ(塩粒ドレッシング)<br>みそ汁 | 米、切り干し大根、人参、ごぼう、蓮根、油揚げ、醤油、酒、砂糖<br>高野豆腐、生姜、醤油、酒、片栗粉、油<br>大根、人参、キュウリ<br>塩粒、玉ねぎ、酢、油、みりん<br>味噌、白菜、人参、ふ、かつおぶし |               |
| 9日(水)   | お弁当の日<br>給食希望の方のメニューは下記の通りです                    |  | 給食室でお弁当箱に詰めます |
| ゆかりおにぎり | チキンカレー<br>コールスローサラダ                             | 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、カレールー<br>キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コン、酢、塩、油   |               |
| 10日(木)  | ごはん<br>豚こま大根<br>おからの炒り煮<br>みそ汁                  | 米<br>豚肉、大根、醤油、酒、みりん、油<br>おから、人参、干しいたけ、ネギ、油揚げ、こんにゃく、醤油、酒、砂糖、みりん、かつおぶし<br>味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶし              |               |

| 間食         | 昼食献立  | 材料  | このように配膳します    |
|------------|---|---|---------------|
| 12日(土)     | 土曜保育<br>お弁当になります                                      |   |               |
| 午前:牛乳      |   |   |               |
| 午後:ロールパン   |   |   |               |
| 14日(月)     | ごはん<br>麻婆豆腐<br>もやしと春雨サラダ<br>中華野菜スープ                   | 米<br>豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、甜麺醤、醤油、酒、中華あじ、ごま油、片栗粉<br>もやし、春雨、人参、キュウリ、ハム、すりごま、醤油、ごま油<br>白菜、人参、卵、クリームコーン、中華あじ、塩 |               |
| 15日(火)     | あんかけ焼きそば<br>フルーツヨーグルト<br>みそ汁                          | 焼きそば麺、豚肉、白菜、玉ねぎ、もやし、人参、しめじ、中華あじ、塩、醤油、ごま油、片栗粉<br>プレーンヨーグルト、バナナ、りんご、砂糖<br>味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし                 |               |
| 16日(水)     | お弁当の日<br>給食希望の方のメニューは下記の通りです                          |   | 給食室でお弁当箱に詰めます |
| カレーピラフおにぎり | ハヤシライス<br>スパゲティサラダ                                    | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ハヤシルー<br>スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩   |               |
| 17日(木)     | ごはん<br>親子煮<br>野菜の塩昆布和え<br>みそ汁                         | 米<br>鶏肉、玉ねぎ、卵、人参、ごぼう、干し椎茸、醤油、酒、砂糖<br>白菜、人参、キュウリ、塩昆布、塩<br>味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし                                 |               |
| 18日(金)     | ごはん<br>白身魚の竜田揚げ<br>もやしと青菜のごま和え<br>みそ汁                 | 米<br>かれい、生姜、醤油、酒、片栗粉、小麦粉<br>もやし、人参、小松菜、醤油、みりん、すりごま<br>味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし                                  |               |
| 19日(土)     | 土曜保育<br>お弁当になります                                      |   |               |
| 午前:牛乳      |   |   |               |
| 午後:ミニクワッサン |   |   |               |
| 21日(月)     | ごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>マロニーサラダ<br>お吸い物                    | 米<br>鶏肉、大根、人参、厚揚げ、醤油、酒、砂糖、みりん<br>マロニー、キャベツ、人参、ハム、マヨネーズ、塩<br>玉ねぎ、豆腐、わかめ、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし                    |               |
| 22日(火)     | ごはん<br>青菜の納豆和え<br>はんぺんソテー<br>野菜スティック(醤油粒マヨネーズ)<br>みそ汁 | 米<br>ひきわり納豆、小松菜、醤油粒、かつおぶし<br>はんぺん、油<br>大根、人参、キュウリ<br>醤油粒、マヨネーズ、みりん<br>味噌、白菜、人参、ふ、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(木)     | ロールパン<br>フランスパン<br>ウィンナーソテー<br>温野菜サラダ(オーロラソース)<br>クリームシチュー | ロールパン<br>フランスパン<br>ウィンナー油<br>大根、人参、ブロッコリー、ケチャップ、マヨネーズ<br>鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、牛乳、バター、小麦粉、コンソメ、塩   |            |
| 25日(金)     | スプリングコンサート 預り保育<br>給食希望の方のメニューは下記の通りです                     |   |            |
| 塩昆布おにぎり    | ごはん<br>煮魚<br>おからポテトサラダ<br>みそ汁                              | 米<br>赤魚、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん<br>じゃが芋、おから、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩<br>味噌、白菜、人参、油揚げ、かつおぶし                 |            |
| 26日(土)     | 土曜保育<br>お弁当になります   |   |            |
| 午前:牛乳      |  |   |            |
| 午後:スティックパン |  |   |            |
| 28日(月)     | ミートソーススパゲティ<br>切り干し大根のサラダ<br>野菜スープ                         | スパゲティ、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールトマト、ケチャップ、コンソメ、油<br>切り干し大根、人参、キュウリ、ツナ、マヨネーズ、塩<br>白菜、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩 |            |

## おからの炒り煮 10日の献立より

### 材料

- ・生おから.....300g
- ・人参.....100g
- ・油揚げ.....1枚
- ・ネギ.....1/2本
- ・干しいたけ.....10g
- ・こんにゃく.....1/2枚
- ・醤油.....大3
- ・砂糖.....大2
- ・みりん.....大2
- ・だし汁.....300cc

- ①人参、こんにゃく、油揚げは千切り、ネギは小口切りにしておく
- ②干しいたけを200ccの水に戻しておく
- ③だし汁と②を鍋に入れて、切った具材を入れて煮る
- ④調味料を③に入れる
- ⑤おからを炒って、④を加えて炒り煮にする
- ⑥水分が飛んだら出来上がり

【おから】...豆腐を作る際の大豆の搾って残ったものです。食物繊維豊富でとても体に良いですが、食べすぎはお腹が苦しくなってしまいます。1日に大人は50g程度、子どもは30g程度をいただきます。

【おからポテトサラダ】...給食ではじゃが芋とおからの割合は7:3で作っています♪フライパンで炒った生おからをつぶしたじゃが芋に混ぜて作ります