

給食ニュース 2022年5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)	そぼろごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツとツナのサラダ みそ汁	米、鶏ひき肉、人参、卵、いんげん、 生姜、醤油、砂糖、酒、みりん ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油 キャベツ、人参、キュウリ、ツナ、マヨ ネーズ 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつお ぶし	
6日(金)	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 スパゲティサラダ お吸い物	米 鶏肉、大根、人参、厚揚げ、いんげ ん、醤油、砂糖、酒、みりん スパゲティ、キャベツ、人参、ハム、 キュウリ、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ちくわ、醤 油、みりん、かつおぶし	
7日(土)	午前:牛乳 午後:クロワッサン	土曜保育 お弁当になります	
9日(月)	ハヤシライス フルーツヨーグルト 焼うどん	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、 しめじ、ハヤシルー プレーンヨーグルト、バナナ、みかん 缶、砂糖	
10日(火)	ごはん 白身魚の竜田揚げ 野菜スティック (味噌マヨネーズ) みそ汁	米 カレイ、生姜、醤油、酒、みりん、小 麦粉、片栗粉、油 キャベツ、人参、キュウリ (味噌、みりん、マヨネーズ) 味噌、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、油 揚げ、かつおぶし	
11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	
12日(木)	ごはん 炒り鶏 ポテトサラダ みそ汁	米 鶏肉、人参、ごぼう、しいたけ、こんに やく、いんげん、醤油、酒、砂糖 じゃが芋、人参、キュウリ、ハム、マヨ ネーズ 味噌、大根、人参、小松菜、かつお ぶし	
13日(金)	人参ジャムサンド トマトジャムサンド 卵サンド ウィンナーソーテー 野菜スープ	食パン、人参、砂糖、レモン 食パン、トマト、リンゴ、砂糖、マヨ ネーズ 食パン、卵、マヨネーズ、塩 ウィンナー、油 キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
14日(土)	午前:牛乳 午後:あんこパン	土曜保育 お弁当になります	
15日(日)	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 スパゲティサラダ お吸い物	米 鶏肉、大根、人参、厚揚げ、いんげ ん、醤油、砂糖、酒、みりん スパゲティ、キャベツ、人参、ハム、 キュウリ、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ちくわ、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
16日(月)	ごはん 肉じゃが 野菜のおかか和え 混ぜご飯おにぎり みそ汁	米 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、し らたき、いんげん、醤油、酒、みり ん、砂糖 キャベツ、かぶ、人参、キュウリ、 かつおぶし、醤油 味噌、大根、人参、油揚げ、かつ おぶし	
17日(火)	ジャージャー麺 おおかおにぎり オレンジ寒天 もやしスープ	中華麺、豚ひき肉、人参、ネギ、干 し椎茸、にんにく、生姜、甜麺醤中 華あじ、醤油、片栗粉、ごま油、 キュウリ オレンジジュース、寒天、砂糖 もやし、玉ねぎ、人参、中華あじ、 塩	
18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
19日(木)	ごはん 親子煮 スパゲティサラダ お吸い物	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、ごぼう、干 しいたけ、醤油、砂糖、酒、みりん スパゲティ、キャベツ、人参、キュウ リ、ツナ、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	
20日(金)	ごはん 煮魚 野菜の塩昆布和え みそ汁	米 メバル、生姜、醤油、酒、砂糖、み りん キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布 味噌、大根、人参、油揚げ、かつ おぶし	
21日(土)	午前:牛乳 午後:バナナ	土曜保育 お弁当になります	
23日(月)	ごはん(ごま塩) 鶏のから揚げ 温野菜サラダ (オーロラソース) みそ汁	米、すりごま、塩 鶏肉、生姜、にんにく、卵、醤油、 酒、片栗粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー ケチャップ、マヨネーズ 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、か つおぶし	
24日(火)	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 鮭おにぎり もずくスープ	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 キャベツ、人参、キュウリ、ハム、 コーン、酢、油、塩 玉ねぎ、もずく、えのき茸、卵、中 華あじ、塩	
25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
26日(木)	ごはん 炒り豆腐 もやしと青菜の和え物 野菜スープ	米 鶏ひき肉、豆腐、人参、干しいた け、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、みり ん もやし、人参、小松菜、すりごま、醬 油、砂糖 キャベツ、 玉ねぎ、コンソ	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
26日(木)	カレーライス 野菜サラダ (ツナドレッシング) ココア蒸しパン	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、 にんにく、生姜、カレールー キャベツ、人参、キュウリ 玉ねぎ、ツナ、すりごま、マヨネーズ 醤油	
27日(金)	ごはん 白身魚フライ (和風タルタルソース) キャベツ、ミニトマト みそ汁	米 タラ、小麦粉、卵、パン粉、油、ソー ス 卵、らっきょう漬、塩昆布、ネギ、 マヨネーズ キャベツ、ミニトマト 味噌、豆腐、玉ねぎ、なめこ、かつお ぶし	
28日(土)	午前:牛乳 午後:スティックパン	土曜保育 お弁当になります	
30日(月)	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	米 豆腐、豚ひき肉、人参、ネギ、生姜、 にんにく、甜麺醬、酒、醤油、ごま 油、中華あじ、片栗粉 もやし、人参、キュウリ、すりごま、醬 油、ごま油 わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ 塩	
31日(火)	ごはん ミートボールの煮込み マカロニサラダ みそ汁	米 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、人参、い んげん、醤油、砂糖、みりん、片栗 粉 マカロニ、人参、ブロッコリー、ハム、 マヨネーズ、塩 味噌、玉ねぎ、豆腐、わかめ、かつ おぶし	

ジャージャー麺 (17日の献立より)

材料 4人分

- 中華麺.....4玉
- 豚ひき肉.....300g
- 人参.....1/2本
- ネギ.....1/2本
- 干し椎茸.....10g
- にんにく.....少々
- 生姜.....少々
- 甜麺醬.....大3
- 味噌.....大1
- 中華あじ.....小1
- 醤油.....大2
- 水溶き片栗粉.....大4
- ごま油.....適量
- キュウリ

- ①干しいたけは水に戻して細かく刻んでおく
(戻した汁はとっておく)
- ②にんにく、生姜、人参、ネギはみじん切りにしておく
- ③熱した鍋にごま油をひいてにんにく、生姜、ネギ、干しい
たけを炒め、香りが出てきたらひき肉を入れる
- ④ひき肉を炒めたら、醤油、甜麺醬、味噌を入れて炒め、
人参のみじん切りを入れる
- ⑤椎茸戻し汁1カップを入れ、中華あじ(ガラスープでも
可)を入れ味がなじんできたら水溶き片栗粉でとろみをつ
けたら火を止める。ごま油を回し入れ、香りをつける
- ⑥中華麺は茹でたら流水で洗い、皿に盛り⑤を乗せて最
後にキュウリの細切りを添えて出来上がり