

給食ニュース 2022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
1日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ジャージャー麺	中華麺、豚ひき肉、人参、ネギ、干し椎茸、にんにく、生姜、甜麺醬、中華あじ、醤油、片栗粉、ごま油、キュウリ	
午後:塩昆布おにぎり	大根サラダ (ごまドレッシング) もやしスープ	大根、人参、キュウリ 醤油、酢、ごま油、砂糖、すりごま もやし、人参、玉ねぎ、えのき茸、中華あじ、塩	
2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 高野豆腐フライ	米 高野豆腐、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース	
午後:人参蒸しパン	キャベツ ひじきと大豆の煮物 みそ汁	キャベツ ひじき、人参、大豆、油揚げ、醤油、砂糖、みりん 味噌、玉ねぎ、なす、油揚げ、かつおぶし	
3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 はんぺんソテー	米 乾燥わかめ、すりごま、かつおぶし粉、青のり、塩 はんぺん、油	
午後:ポテトフライ	ジャーマンポテト お吸い物	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	
4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 ミートボールの煮込み	米 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、人参、しめじ、いんげん、ケチャップ、ハヤシルー	
午後:冷麦	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、油揚げ、かつおぶし	
5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、しめじ、ハヤシルー	
午後:鮭おにぎり	春雨サラダ	春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、卵、マヨネーズ、塩	
6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			
8日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物	米 鶏肉、厚揚げ、人参、さつま揚げ、いんげん、醤油、砂糖、酒	
午後:チキンピラフおにぎり	マロニーサラダ みそ汁	マロニー、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、なめこ、かつおぶし	
9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 白身魚のフライ キャベツ 切干大根の煮物	米 タラ、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ 切干大根、人参、大豆、さつま揚げ、醤油、みりん、砂糖 玉ねぎ、なす、卵、醤油、みりん、かつおぶし	
午後:蒸かしじゃが芋	なすのかき玉汁		
10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	チキンライス	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、油、塩	
午後:塩昆布おにぎり	ポテトフライ カレーもやし わかめスープ	じゃが芋、油、塩 もやし、人参、キュウリ、ツナ、カレー粉、塩 わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
12日(金)	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:ごま塩おにぎり	夏野菜のかき揚げ とうもろこし	玉ねぎ、かぼちゃ、ゴーヤ、ちくわ 小麦粉、卵、油 とうもろこし	
17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 炒り鶏	米 鶏肉、人参、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん	
午後:あんこサンド	ポテトサラダ みそ汁	じゃが芋、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、玉ねぎ、なめこ、豆腐、かつおぶし	
18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 キャベツのごま和え	米 鶏肉、生姜、にんにく、卵、醤油、酒、みりん、ごま油、片栗粉、油 キャベツ、ごま、塩	
午後:おかかおにぎり	高野豆腐の煮物 もやしスープ	高野豆腐、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、酒 もやし、玉ねぎ、人参、えのき茸、中華あじ、塩	
19日(金)	夏休み預かり保育 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:鮭わかめおにぎり	ミニトマト フルーツ かき玉汁	ミニトマト すいか 玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし、片栗粉	
20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			
22日(月)	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 ちくわのキュウリ詰め なすとひき肉の味噌炒め	米、鮭、いんげん、すりごま、塩 ちくわ、キュウリ 豚ひき肉、なす、人参、ピーマン、ネギ、生姜、味噌、醤油、みりん、ごま油	
午後:豆蒸しパン	お吸い物	玉ねぎ、豆腐、わかめ、はんぺん 醤油、みりん、かつおぶし	
23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 赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん	
午後:とうもろこし	切干大根サラダ みそ汁	切干大根、ごぼう、人参、キュウリ ツナ、マヨネーズ、塩、すりごま 味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし	
24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 麻婆豆腐	米 豆腐、豚挽き肉、人参、生姜、ニンニク、甜麺醬、中華あじ、ごま油、片栗粉	
午後:ジャムパン	もやしと青菜のナムル みそ汁	もやし、小松菜、人参、すりごま、ごま油、塩 味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	
25日(木)	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 ちくわの磯辺揚げ 冬瓜の煮物	米、わかめ、塩 ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油 冬瓜、鶏ひき肉、人参、高野豆腐、醤油、みりん、片栗粉	
午後:カレーピラフおにぎり	かき玉スープ	玉ねぎ、人参、えのき茸、卵、コンソメ、塩	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
26日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ロールパン ウィンナーソテー 夏野菜のトマト煮	ロールパン ウィンナー、油 なす、玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン トマト、ベーコン、ケチャップ、コンソメ、オリーブオイル	
午後:ゆかりおにぎり	野菜スープ	キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
27日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
29日(月)	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:ジャムパン	野菜の梅かつお和え なすのお吸い物	キャベツ、人参、キュウリ、梅肉、かつおぶし なす、玉ねぎ、豆腐、醤油、みりん、かつおぶし	
30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 白身魚の塩焼揚げ 温野菜サラダ (味噌マヨネーズ) みそ汁	米 カレイ、塩焼、小麦粉、片栗粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー 味噌、マヨネーズ、みりん 味噌、玉ねぎ、豆腐、わかめ、かつおぶし	
午後:焼きそば			
31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	
午後:鮭おにぎり	野菜の塩昆布和え みそ汁	キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	

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。夏のおやつには是非食べましょう。