

給食ニュース 2022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(木)	始業礼拝 午前保育 預かり保育 給食希望の方の献立		
塩昆布おにぎり	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 マロニーサラダ もやしスープ	米 鶏肉、人参、厚揚げ、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 もやし、人参、えのき茸、中華あじ、塩	
2日(金)	チキンカレー	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、生姜、カレー	
あんこサンド	フルーツポンチ	冬瓜、バナナ、みかん缶、バイン缶、砂糖	
3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			
5日(月)	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 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、ふ、かつおぶし	
おかかおにぎり	マカロニサラダ みそ汁		
6日(火)	ジャージャー麺	中華麺、豚ひき肉、人参、干しいたけ、ネギ、生姜、甜麺醤、中華あじ、醤油、片栗粉、ごま油	
鮭おにぎり	フルーツ もずくスープ	梨 もずく、玉ねぎ、えのき茸、卵、中華あじ、塩	
7日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
ポテトフライ	わかめごはん ソーセージソテー じゃが芋のそぼろあんかけ お吸い物	米、わかめ、塩 魚肉ソーセージ、油 じゃが芋、鶏ひき肉、人参、いんげん、醤油、砂糖、片栗粉 玉ねぎ、豆腐、わかめ、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし	
8日(木)	ごはん チキンカツ	米 鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、キュウリ、ミニトマト 卵、塩昆布、ネギ、らっきょう甘酢漬、マヨネーズ 味噌、大根、人参、油揚げ、かつおぶし	
チキンライスおにぎり	野菜の付け合わせ 和風タルタルソース みそ汁		
9日(金)	ごはん 煮魚 スパゲティサラダ 和風スープ	米 赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、醤油 玉ねぎ、豆腐、人参、小松菜、醤油、みりん、かつおぶし、片栗粉	
10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			

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
12日(月)	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、酒、砂糖 じゃが芋、おから、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし	
ごま塩おにぎり	おからポテトサラダ みそ汁		
13日(火)	ごはん 納豆の青菜和え	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油、かつおぶし、みりん 高野豆腐、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、醤油、みりん 玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし、片栗粉	
塩昆布おにぎり	高野豆腐の竜田揚げ もやしとツナの和え物 かき玉汁		
14日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
ジャムパン	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ みそ汁	米 豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、甜麺醤、醤油、酒、片栗粉、中華あじ、ごま油 春雨、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	
15日(木)	ごはん 手作りふりかけ はんぺんソテー かぼちゃのきな粉かけ 豚汁	米 小松菜、小女子、すりごま、かつおぶし粉、醤油、みりん はんぺん、油 かぼちゃ、塩、砂糖、醤油、きな粉 味噌、豚肉、大根、人参、ごぼう、ネギ、こんにゃく、かつおぶし	
16日(金)	スパゲティミートソース コールスローサラダ わかめスープ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ケチャップ、トマトホール、コンソメ、塩、砂糖 キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コーン、酢、油、塩 玉ねぎ、わかめ、ベーコン、コンソメ、塩	
17日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
20日(火)	塩おにぎり 鮭おにぎり	米、塩 米、鮭ほぐし 鶏肉、塩、片栗粉、油 味噌、大根、人参、しめじ、油揚げ、かつおぶし	
芋煮パン	鶏の塩糍揚げ みそ汁		
21日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
わかめおにぎり	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	
22日(木)	ハムサンド 卵サンド ウィンナーソテー フルーツ 野菜スープ	食パン、ハム、キュウリ、マヨネーズ ロールパン、卵、マヨネーズ ウィンナー、油 バナナ キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
24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			
26日(月)	ハヤシライス スパゲティサラダ	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、ハヤシルー スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
焼きそば			
27日(火)	ごはん 鰯の味噌煮 野菜のゆかり和え みそ汁	米 鰯、生姜、味噌、醤油、酒、砂糖、みりん キャベツ、人参、キュウリ、ゆかり粉、塩 味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし	
28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		
ゆかりおにぎり	ごはん 肉豆腐 もやしと青菜のごま和え みそ汁	米 豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、酒 もやし、人参、小松菜、すりごま、醤油、砂糖 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	
29日(木)	きのこの混ぜご飯 ちくわの磯辺揚げ 温野菜サラダ (味噌マヨネーズ) みそ汁	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 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、なめこ、かつおぶし	
30日(金)	ごはん 肉じゃが 野菜の塩昆布和え お吸い物	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 キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布 玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし	

★カルシウム、鉄分が豊富 しつとりタイプ手作りふりかけ

- ・小松菜……………1/2束 ①小松菜は細かく刻んでさっと茹でる
- ・小女子……………20g ②小女子はフライパンでから炒りしておく
- ・すりごま……………大1 ③熱したフライパンにごま油をひいて①の小松菜を入れ炒めて醤油とみりんを入れて汁気がなくなるまで炒める
- ・かつおぶし粉……………大1 ④②とすりごま、かつおぶし粉を入れてパラパラとするまで炒ったら出来上がり
- ・醤油……………大1
- ・みりん……………大1
- ・ごま油……………少々

★カルシウム、鉄分が豊富なしつとりしたふりかけです