

# 給食ニュース 2023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(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              |
| わかめおにぎり    | ごはん<br>炒り鶏<br>マカロニサラダ<br>お吸い物                 | 米<br>鶏肉、人参、ごぼう、しいたけ、こんにやく、醤油、砂糖、酒、みりん<br>マカロニ、人参、ハム、キュウリ、マヨネーズ、塩<br>玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし |                            |
| 2日(木)      | 根野菜の混ぜご飯                                      | 米、切り干し大根、人参、ごぼう、蓮根、油揚げ、醤油、酒、砂糖   | 混ぜご飯<br>高野豆腐<br>サラダ<br>みそ汁 |
| ジャムパン      | 高野豆腐の竜田揚げ<br>もやしとツナのサラダ<br>みそ汁                | 高野豆腐、生姜、醤油、酒、片栗粉<br>油<br>もやし、人参、キュウリ、ツナ、醤油、すりごま<br>味噌、白菜、人参、ふ、かつおぶし                              |                            |
| 3日(金)      | ごはん<br>肉豆腐                                    | 米<br>豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、酒、片栗粉  | 肉豆腐<br>ポテトコーン<br>みそ汁       |
| チキンライスおにぎり | ポテトコーン<br>みそ汁                                 | じゃが芋、人参、クリームコーン、塩青のり<br>味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし   |                            |
| 4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   |   |  |                            |
| 6日(月)      | チキンカレー  | 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、カレールー   | チキンカレー<br>サラダ              |
| 芋蒸しパン      | コールスローサラダ                                     | キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コン、酢、塩、油   |                            |
| 7日(火)      | ごはん<br>鶏肉と野菜の煮物                               | 米<br>鶏肉、大根、人参、厚揚げ、醤油、砂糖、みりん  | 煮物<br>サラダ<br>みそ汁           |
| 焼うどん       | おからポテトサラダ<br>みそ汁                              | じゃが芋、おから、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩<br>味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし   |                            |
| 8日(水)      | ごはん<br>炒り豆腐                                   | 米<br>豆腐、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、干しいたけ、醤油、砂糖、酒、みりん  | 炒り豆腐<br>ゆかり和え<br>みそ汁       |
| あんこサンド     | 野菜のゆかり和え<br>かき玉汁                              | 白菜、人参、キュウリ、ゆかり粉、塩<br>玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし   |                            |
| 9日(木)      | うどん   | うどん、醤油、みりん、かつおぶし   | かきあげ<br>塩昆布<br>うどん         |
| ごまおから和え    | かき揚げ<br>野菜の塩昆布和え                              | 玉ねぎ、人参、春菊、ちくわ、小麦粉、卵、油<br>キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布、塩  |                            |
| 10日(金)     | スプリングコンサート お弁当の日 預かり保育<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              |
| 蒸かし芋       | ごはん<br>ミートボールの煮込み<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁          | 米<br>豚挽き肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、塩、人参、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<br>味噌、大根、人参、小松菜、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(月)     | ごはん<br>麻婆豆腐                             | 米<br>豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、甜麺醬、醤油、酒、中華あじ、ごま油、片栗粉                                 | マポ豆腐<br>ごはん<br>みそ汁     |
| カレーピラフおにぎり | もやしのナムル<br>中華野菜スープ                      | もやし、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                             |                        |
| 14日(火)     | ごはん<br>煮魚                               | 米<br>赤魚、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖   | 煮魚<br>サラダ<br>みそ汁       |
| 鮭おにぎり      | マロニーサラダ<br>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<br>味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし                               |                        |
| 15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          |
| わかめおにぎり    | 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、ツナ、すりごま、醤油                      |                        |
| 16日(木)     | ごはん<br>青菜の納豆和え                          | 米<br>ひきわり納豆、小松菜、醤油、かつおぶし   | 納豆和え<br>野菜スティック<br>みそ汁 |
| おかかおにぎり    | はんぺんソテー<br>野菜スティック<br>(醤油靴マヨネーズ)<br>みそ汁 | はんぺん、油<br>大根、人参、キュウリ<br>醤油靴、マヨネーズ、みりん<br>味噌、玉ねぎ、なめこ、豆腐、かつおぶし                     |                        |
| 17日(金)     | ごはん<br>すき焼き風煮                           | 米<br>豚肉、玉ねぎ、豆腐、人参、しらたき、えのき草、ふ、醤油、砂糖、酒  | すき焼き<br>ごはん<br>みそ汁     |
| ポテトフライ     | 春雨サラダ<br>みそ汁                            | 春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、卵、マヨネーズ、塩<br>味噌、白菜、人参、油揚げ、かつおぶし                               |                        |
| 18日(土)     | 土曜保育<br>お弁当になります                        |  |                        |
| 午前:牛乳      |   |  |                        |
| 午後:バナナ     |   |  |                        |
| 20日(月)     | ごはん<br>親子煮                              | 米<br>鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、ごぼう、干しいたけ、醤油、砂糖、酒   | 親子煮<br>もやし<br>みそ汁      |
| 焼きそば       | もやしと春菊のごま和え<br>みそ汁                      | もやし、人参、春菊、すりごま、醤油、砂糖<br>味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし                                    |                        |
| 21日(火)     | わかめご飯<br>白身魚の竜田揚げ                       | 米、乾燥わかめ、塩<br>タラ、生姜、醤油、みりん、酒、小麦粉、片栗粉、油  | わかめご飯<br>おから<br>みそ汁    |
| 豆蒸しパン      | おからの炒り煮<br>みそ汁                          | おから、人参、干しいたけ、ネギ、油揚げ、こんにやく、醤油、酒、砂糖、みりん、かつおぶし<br>味噌、白菜、人参、ふ、かつおぶし                  |                        |
| 22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          |
| 鮭おにぎり      | ごはん<br>肉じゃが<br>白菜のおかか和え<br>もやしスープ       | 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>白菜、人参、キュウリ、かつおぶし、醤油<br>もやし、人参、えのき草、中華あじ塩 |                        |

| 間食         | 昼食献立                            | 材料   | このように配膳します                             |
|------------|---------------------------------|--|--|
| 24日(金)     | ロールパン<br>フランスパン<br>ウインナーソテー     | ロールパン<br>フランスパン<br>ウインナー、油                                     | ロールパン<br>フランスパン<br>ウインナー<br>サラダ<br>みそ汁 |
| 塩昆布おにぎり    | 温野菜サラダ<br>(オーロラソース)<br>クリームシチュー | 大根、人参、フロコリー<br>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(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 |                                 |  |  |
| 27日(月)     | ミートソーススパゲティ                     | 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                     | ミートソース<br>サラダ<br>みそ汁                   |
| ごま塩おにぎり    | 切干大根サラダ<br>かき玉スープ               | 切干大根、人参、キュウリ、ツナ、マヨネーズ、醤油、すりごま<br>玉ねぎ、人参、卵、えのき草、コンソメ、塩          |  |
| 28日(火)     | ごはん<br>チキンカツ                    | 米<br>鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース  | チキンカツ<br>みそ汁                           |
| 混ぜご飯おにぎり   | キャベツ<br>ひじきと大豆の煮物<br>みそ汁        | キャベツ<br>ひじき、人参、大豆、さつまいも、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん<br>味噌、大根、人参、油揚げ、かつおぶし  |  |

## おからの炒り煮 21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
- ・こんにやく…1/2枚
- ・醤油……………大3
- ・砂糖……………大2
- ・みりん……………大2
- ・だし汁……………300cc

【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。