

# 給食ニュース 2023年7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
3日(月)	ごはん 炒り鶏	米 鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん、しいたけ、醤油、みりん、酒 砂糖	
おかかおにぎり	ポテトコーン お吸い物	じゃが芋、人参、クリームコーン、塩 青のり 玉ねぎ、小松菜、豆腐、はんぺん、 醤油、みりん、かつおぶし	
4日(火)	人参とツナの混ぜご飯 はんぺんフライ	米、人参、ツナ、いんげん、すりごま 薄口醤油、みりん、塩 はんぺん、小麦粉、卵、パン粉、パ セリ、粉チーズ、油	
蒸かし羊	野菜サラダ (醤油靴マヨネーズ) みそ汁	キャベツ、人参、キュウリ 醤油靴、みりん、マヨネーズ 味噌、玉ねぎ、わかめ、厚揚げ、か つおぶし	
5日(水)	午前保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
鮭おにぎり	ごはん 炒り豆腐 春雨サラダ みそ汁	米 豆腐、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、醬 油、酒、砂糖 春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハ ム、卵、マヨネーズ、塩 味噌、キャベツ、人参、ふ、かつお ぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
6日(木)	カレーピラフ ウイナーソーテー 切干大根サラダ もずくスープ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピー マン、コンソメ、カレー粉、塩 ウイナー、油 切干大根、ごぼう、人参、キュウリ、 ツナ、マヨネーズ、すりごま、醤油 もずく、玉ねぎ、えのき茸、卵、中華 あじ、塩	
7日(金)	ほし組キャンプ すみれ・ひつじ休園 預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎの醤油靴 焼き もやしとハムのサラダ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、醤油靴、 みりん、油 もやし、人参、ハム、キュウリ、すり ごま、醤油 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、 みりん、かつおぶし	
午後:塩昆布おにぎり	お吸い物		
8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			
10日(月)	なすとひき肉のカレー コールスローサラダ	米、豚ひき肉、なす、玉ねぎ、トマト にんにく、生姜、カレールー キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コ ーン、酢、油、塩	
あんこサンド			
11日(火)	ごはん 煮魚 かぼちゃのきな粉かけ みそ汁	米 赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん かぼちゃ、砂糖、塩、醤油、みりん、 きな粉 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、か つおぶし	
わかめおにぎり			
12日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
チキンライスおにぎり	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 スパゲティサラダ かき玉汁	米 鶏肉、人参、厚揚げ、いんげん、醬 油、みりん、酒、砂糖 スパゲティ、キャベツ、人参、キュウ リ、ハム、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、か つおぶし、片栗粉	給食室でお弁当箱に詰めます

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
13日(木)	わかめごはん なすのはさみ揚げ	米、乾燥ワカメ、塩 なす、豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉 油、塩粒、みりん、醤油	
焼きそば	とうもろこし みそ汁	とうもろこし 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、か つおぶし	
14日(金)	ごはん 麻婆豆腐	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、小松菜、すりごま、 醤油、ごま油	
ゆかりおにぎり	みそ汁	味噌、キャベツ、人参、高野豆腐 かつおぶし	
15日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
18日(火)	小松菜とハムの混ぜご飯 ちくわの磯辺揚げ フルーツ なすのお吸い物	米、小松菜、ハム、卵、中華あじ、 塩、ごま油 ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油 すいか なす、玉ねぎ、えのき茸、醤油、 みりん、かつおぶし	
19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 肉じゃが 野菜のゆかり和え 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、人参、キュウリ、ゆかり粉 味噌、玉ねぎ、小松菜、厚揚げ、え のき茸、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
20日(木)	終了礼拝 午前保育 給食希望の方の献立		
人参蒸しパン	ごはん ミートボール煮込み マロニーサラダ かき玉スープ	米 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、塩、人参 しいたけ、いんげん、醤油、砂糖、片 栗粉 マロニー、キャベツ、人参、キュウリ ハム、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、人参、えのき茸、卵、コンソ メ、塩	
21日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん チキンカツ	米 鶏肉、卵、小麦粉、パン粉、油、ソー ス キャベツ 高野豆腐、人参、さつま揚げ、醤油、 砂糖、酒 味噌、大根、人参、厚揚げ、かつお ぶし	
午後:チキンピラフおにぎり	みそ汁		
22日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:クロワッサンパン			
24日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ミートソーススパゲティ フルーツポンチ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人 参、ホールトマト、ケチャップ、コン ソメ、にんにく バナナ、みかん缶、パイン缶、砂 糖 もやし、玉ねぎ、人参、中華あじ、 塩	
午後:カレーピラフおにぎり	もやしスープ		

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
25日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		親子煮 サラダ (カツオ)
午前:牛乳	ごはん 親子煮	米 鶏肉、玉ねぎ、卵、人参、干しいたけ ごぼう、いんげん、醤油、酒、みりん 砂糖	
午後:豆蒸しパン	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、大根、小松菜、油揚げ、かつお ぶし	
26日(水)	夏休み預かり保育 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
午前:牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ	米 カレイ、生姜、醤油、酒、みりん、片 栗粉、小麦粉、油 大根、人参、キュウリ 味噌、みりん、マヨネーズ 玉ねぎ、豆腐、小松菜、ふ、醤油、 みりん、かつおぶし	
午後:ごま塩おにぎり	野菜スティック (味噌マヨネーズ) お吸い物		
27日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		ハヤシライス サラダ
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:鮭わかめおにぎり	キャベツとツナのサラダ	キャベツ、人参、キュウリ、ツナ、マ ヨネーズ、塩	
28日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		白サンド バナナ アイス フルーツ
午前:牛乳	ハムサンド 卵サンド ウイナーソーテー 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 ウイナー、油 バナナ キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、 塩	
午後:ゆかりおにぎり			
29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			
31日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		かきあげ 野菜の みそ汁
午前:牛乳	うどん かき揚げ	うどん、醤油、みりん、かつおぶし 玉ねぎ、人参、いんげん、ちくわ、 小麦粉、卵、油	
午後:おかかおにぎり	野菜の梅かつお和え	キャベツ、人参、キュウリ、梅肉、か つおぶし、醤油、すりごま	

## ◎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】

★1歳～2歳の子どもたちは1日のすいかの食べる量の目安は130g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。