

# 給食ニュース 2023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(金)	始業礼拝 午前保育 預かり保育 給食希望の方の献立		
鮭おにぎり	ごはん 肉じゃが キャベツとツナのサラダ 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、ツナ、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし	
2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			
4日(月)	カレーライス コールスローサラダ	米、豚肉、人参、玉ねぎ、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、ハム、コン、酢、油、塩	
人参蒸しパン			
5日(火)	ジャージャー麺 フルーツ わかめおにぎり	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 梨 もずく、玉ねぎ、えのき茸、卵、中華あじ、塩	
6日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
おかかおにぎり	ごはん 豚肉と玉ねぎの醤油焼 ポテトサラダ お吸い物	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、醤油、みりん、油 じゃが芋、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	
7日(木)	青菜とおかかの混ぜごはん 鶏の塩焼揚げ 春雨サラダ みそ汁	米、小松菜、かつおぶし、醤油、すりごま 鶏肉、塩、片栗粉、小麦粉、油 春雨、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	
8日(金)	ごはん 煮魚 スパゲティサラダ みそ汁	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 味噌、玉ねぎ、なす、油揚げ、かつおぶし	
9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			
11日(月)	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜のおかか和え みそ汁	米 鶏肉、人参、厚揚げ、いんげん、醤油、みりん、酒、砂糖 キャベツ、人参、キュウリ、かつおぶし、醤油、みりん 味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶし	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
12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、しいたけ、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、高野豆腐、かつおぶし	
13日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
ごはん	ごはん すき焼き風煮 ポテトコーン みそ汁	米 豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しらたき、えのき茸、ふ、醤油、酒、みりん、砂糖 じゃがいも、人参、クリームコーン塩、青のり 味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし	
ごまおかかおにぎり			
14日(木)	ごはん 白身魚のフライ キャベツ切干大根の煮物 お吸い物	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、さつまいも、醤油、みりん、砂糖 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、かつおぶし	
焼うどん			
15日(金)	スパゲティミートソース フルーツポンチ 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、ホールトマト、コンソメ、塩、砂糖 冬瓜、バナナ、みかん缶、砂糖 玉ねぎ、わかめ、ベーコン、コンソメ、塩	
16日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
19日(火)	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、酢、すりごま、ごま油 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	
20日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
ごはん	ごはん 親子煮 野菜のゆかり和え お吸い物	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、卵、ごぼう、干しいたけ、醤油、砂糖、酒、いんげん キャベツ、人参、キュウリ、ゆかり粉、塩 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	
混ぜごはんおにぎり			
21日(木)	ごはん 納豆の青菜和え 高野豆腐の竜田揚げ もやしとツナの和え物 かき玉汁	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	
22日(金)	ごはん 鯖の味噌煮 マロニーサラダ みそ汁	米 鯖、生姜、味噌、醤油、酒、砂糖、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 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
25日(月)	ハヤシライス 温野菜サラダ(オーロラソース) 豆蒸しパン	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、ハヤシルー キャベツ、人参、ブロッコリー、ケチャップ、マヨネーズ	
26日(火)	ごはん 手作りふりかけ ちくわの磯辺揚げ カレーもやし みそ汁	米 小松菜、小女子、すりごま、かつおぶし粉、醤油、みりん、ごま油 ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油 もやし、人参、キュウリ、ツナ、カレー粉、塩 味噌、大根、人参、油揚げ、かつおぶし	
27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		
ごはん	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の塩昆布和え みそ汁	米 高野豆腐、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、卵、醤油、みりん、酒、砂糖 キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布、塩 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
28日(木)	ハムサンド 卵サンド ウィンナーソーサー フルーツ 野菜スープ	ロールパン、ハム、キュウリ、マヨネーズ 食パン、卵、マヨネーズ、塩 ウィンナー、油 バナナ キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
29日(金)	ごはん 肉豆腐 スパゲティサラダ みそ汁	米 豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、酒 スパゲティ、キャベツ、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	
30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			

## ★カルシウム、鉄分が豊富 しっとりタイプ手作りふりかけ

- ・小松菜.....1/2束
  - ・小女子.....20g
  - ・すりごま.....大1
  - ・かつおぶし粉.....大1
  - ・醤油.....大1
  - ・みりん.....大1
  - ・ごま油.....少々
- ①小松菜は細かく刻んでおく
  - ②小女子はフライパンでから炒りしておく
  - ③熱したフライパンにごま油をひいて小松菜を炒め、醤油とみりんを入れて汁気がなくなるまで炒める
  - 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
- ★カルシウム、鉄分が豊富なしっとりしたふりかけです