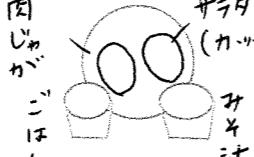
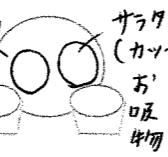
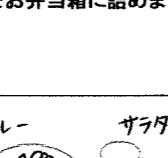
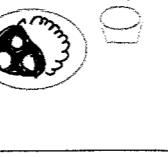
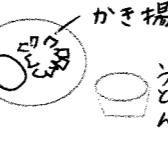
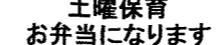
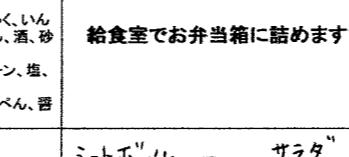
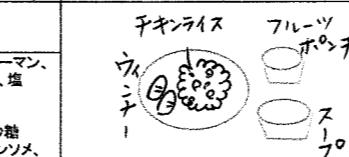
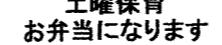
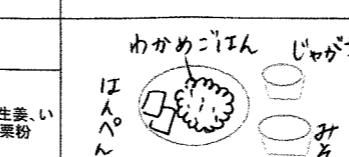
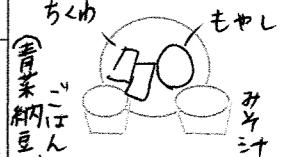
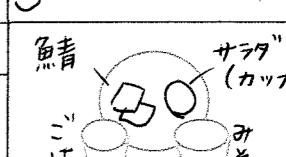


給食ニュース 2024年8月号 認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
1日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	肉 じゃ か ニ ば ん サラダ (カット)	
午前:牛乳	ごはん 肉じゃが	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	
午後:鮭おにぎり	春雨サラダ みそ汁	もやし、春雨、人参、キュウリ、ハム 酢、醤油、ごま油、すりごま 味噌、玉ねぎ、小松菜、厚揚げ、えのき 茸、かつおぶし	
2日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	シャーフィー麺 サラダ	
午前:牛乳	ジャージー鶏	中華麺、豚ひき肉、人参、ネギ、干しい たけ、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:青菜とおかか のおにぎり	もやしとハムのサラダ もずくスープ	もやし、人参、キュウリ、ハム、醤油、す りごま、酢 もずく、玉ねぎ、えのき茸、中華あじ、塩	
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)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	チキンカツ 七寸大根	
午前:牛乳	ごはん チキンカツ キヤベツ 切干大根の煮物	米 鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キヤベツ 切干大根、人参、大豆、さつま揚げ、油 揚げ、醤油、みりん、砂糖 味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶ	
午後:チキンピラフ	みそ汁		
6日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	炒り豆腐 サラダ (カット)	
午前:牛乳	ごはん 炒り豆腐	米 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、干し いたけ、醤油、酒、砂糖、みりん	
午後:そぼろおにぎり	ツナポテサラダ お吸い物	じゃが芋、人参、キュウリ、ツナ、塩 玉ねぎ、なす、豆腐、醤油、みりん、か つおぶし	
7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 煮魚	米 赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん	
午後:あんこパン	かぼちゃのきな粉かけ みそ汁	かぼちゃ、砂糖、塩、醤油、きな粉 味噌、キヤベツ、人参、油揚げ、かつお ぶし	
8日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	チキンカレーライス サラダ	
午前:牛乳	チキンカレーライス	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、生 姜、にんにく、カレー	
午後:わかめおにぎり	キヤベツとツナのサラダ	キヤベツ、人参、キュウリ、ツナ、マヨ ネーズ、塩	
9日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	うどん 夏野菜のかき揚げ	うどん、醤油、みりん、かつおぶし 玉ねぎ、かぼちゃ、ゴーヤ、ちくわ、小 麦粉、卵、油	
午後:鮭昆布おにぎり	野菜の梅かつお和え	キヤベツ、人参、キュウリ、梅肉、かつ おぶし、醤油、すりごま	
10日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
17日(土)			
午前:牛乳			
午後:ステックパン			
19日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	ミートソース サラダ	
午前:牛乳	ミートソーススパゲティ	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	
午後:おかかおにぎり	温野菜サラダ (ツナ昆布ドレッシング) もやしスープ	キヤベツ、人参、ブロッコリー 玉ねぎ、昆布、ツナ、マヨネーズ もやし、玉ねぎ、人参、中華あじ、塩	
20日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	白身魚 野菜 スティック	
午前:牛乳	ごはん 白身魚の塩麹揚げ	米 黄金かれい、塩麹、小麦粉、片栗 粉、油 大根、人参、キュウリ 醤油耗、みりん、マヨネーズ 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつ おぶし	
午後:蒸し芋	野菜スティック (醤油耗マヨネーズ) みそ汁		
21日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立	ミートボーラー サラダ (カット)	
午前:牛乳	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	
午後:ごま塩おにぎり	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	
22日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	ミートボーラー サラダ (カット)	
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、しい たけ、いんげん、醤油、砂糖、みりん マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨ ネーズ、塩	
午後:人参蒸しパン	マカロニサラダ みそ汁	味噌、玉ねぎ、人参、えのき茸、高野 豆腐、かつおぶし	
23日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	チキンライス フレーツ パン	
午前:牛乳	チキンライス	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、ビーマン、 コーン、ケチャップ、コンソメ、塩	
午後:ポテトフライ	ウインナーソテー 寒天フルーツポンチ 野菜スープ	ウインナー、油 みかん缶、バナナ、寒天、砂糖 キヤベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、 塩	
24日(土)			
午前:牛乳			
午後:あんこパン			
26日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	マーボー豆腐 ナムル (カット)	
午前:牛乳	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	
午後:カレーピラフおにぎり	もやしと青菜のナムル わかめスープ	もやし、人参、小松菜、すりごま、醤 油、ごま油 わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、 塩	
27日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立	わかめごはん じゃが芋 ナムル (カット)	
午前:牛乳	わかめごはん はんぺんソテー じゃが芋そぼろあんかけ	米、わかめ、塩 はんぺん、油 鶏ひき肉、じゃが芋、人参、生姜、い んげん、醤油、砂糖、酒、片栗粉	
午後:ジャムパン	みそ汁	味噌、キヤベツ、人参、油揚げ、かつ おぶし	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
28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 鶏肉と厚揚げの煮物	米 鶏肉、人参、厚揚げ、いんげん、醤 油、砂糖、酒、みりん	
午後:焼きそば	マロニーサラダ かき玉汁	マロニー、キュウリ、人参、キウイ、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	
29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 納豆の青菜和え	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油耗、みり ん、かつおぶし	
午後:ごまおかかおにぎり	ちくわのゆかり揚げ もやしとツナのごま和え みそ汁	ちくわ、小麦粉、卵、ゆかり粉、油 もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、 醤油 味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶ し	
30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 鰯の味噌煮	米 鰯、生姜、味噌、醤油、酒、みりん、砂 糖	
午後:豆蒸しパン	かぼちゃサラダ みそ汁	かぼちゃ、マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、キヤベツ、人参、ふ、かつおぶし	
31日(土)			
午前:牛乳			
午後:あんこパン			

かぼちゃのきな粉かけ

- かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にかぼちゃを入れて砂糖、塩を絡め30分程時間を置く。
- 水気がでたら水をかぼちゃが浸るくらいまで入れて、醤油、みりんを少々入れて蓋をして串が刺さるまでほっこり煮る。
- 器に盛り付けてきな粉をかけて出来上がり

*砂糖に絡めて時間を置くと、水分がでてきてかぼちゃがほっこり煮えます

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。

〈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・など食べる時に口や舌をたくさん使うので発達を応援できるので、夏のおやつに是非楽しく食べてほしいです。