

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
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
1日(木)	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	肉じゃが みそ汁 サラダ(カップ) みそ汁
午前:牛乳	春雨サラダ	もやし、春雨、人参、キュウリ、ハム、酢、醤油、ごま油、すりごま	
午後:鮭おにぎり	みそ汁	味噌、玉ねぎ、小松菜、厚揚げ、えのき茸、かつおぶし	
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
2日(金)	ジャージャー麺	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	ジャージャー麺 みそ汁
午前:牛乳	もやしとハムのサラダ	もやし、人参、キュウリ、ハム、醤油、すりごま、酢	
午後:青菜とおかかのおにぎり	もずくスープ	もずく、玉ねぎ、えのき茸、中華あじ、塩	
土曜保育 お弁当になります			
3日(土)	午前:牛乳		
午後:ロールパン			
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
5日(月)	ごはん チキンカツ	米 鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース	チキンカツ みそ汁
午前:牛乳	キャベツ切干大根の煮物	キャベツ 切干大根、人参、大豆、さつま揚げ、油揚げ、醤油、みりん、砂糖	
午後:チキンピラフ	みそ汁	味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶし	
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
6日(火)	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	炒り豆腐 お吸い物
午前:牛乳	ツナポテトサラダ	じゃが芋、人参、キュウリ、ツナ、塩	
午後:そぼろおにぎり	お吸い物	玉ねぎ、なす、豆腐、醤油、みりん、かつおぶし	
夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立			
7日(水)	ごはん 煮魚	米 赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん	給食室でお弁当箱に詰めます
午前:牛乳	かぼちゃのきな粉かけ	かぼちゃ、砂糖、塩、醤油、きな粉	
午後:あんこパン	みそ汁	味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
8日(木)	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、カレールー	チキンカレー みそ汁
午前:牛乳	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	
午後:わかめおにぎり			
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
9日(金)	うどん	うどん、醤油、みりん、かつおぶし	かき揚げ うどん
午前:牛乳	夏野菜のかき揚げ	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	キャベツ、人参、キュウリ、梅肉、かつおぶし、醤油、すりごま	
土曜保育 お弁当になります			
10日(土)	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
土曜保育 お弁当になります			
17日(土)	午前:牛乳		
午後:スティックパン			
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
19日(月)	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	ミートソース サラダ
午前:牛乳	温野菜サラダ(ツナ昆布ドレッシング)	キャベツ、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、塩昆布、ツナ、マヨネーズ	
午後:おかかおにぎり	もやしスープ	もやし、玉ねぎ、人参、中華あじ、塩	
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
20日(火)	ごはん 白身魚の塩焼揚げ	米 黄金かれい、塩麹、小麦粉、片栗粉、油	白身魚 みそ汁
午前:牛乳	野菜スティック(醤油マヨネーズ)	大根、人参、キュウリ、醤油、みりん、マヨネーズ	
午後:蒸し芋	みそ汁	味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	
夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立			
21日(水)	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	給食室でお弁当箱に詰めます
午前:牛乳	ポテトコーン	じゃが芋、人参、クリームコーン、塩、青のり	
午後:ごま塩おにぎり	お吸い物	玉ねぎ、小松菜、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし	
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
22日(木)	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	ミートボール みそ汁
午前:牛乳	マカロニサラダ	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	みそ汁	味噌、玉ねぎ、人参、えのき茸、高野豆腐、かつおぶし	
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
23日(金)	チキンライス	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、ケチャップ、コンソメ、塩	チキンライス みそ汁
午前:牛乳	ウィンナーソーテー	ウィンナー、油、みかん缶、バナナ、寒天、砂糖	
午後:ポテトフライ	野菜スープ	キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
土曜保育 お弁当になります			
24日(土)	午前:牛乳		
午後:あんこパン			
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
26日(月)	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	麻婆豆腐 みそ汁
午前:牛乳	もやしと青菜のナムル	もやし、人参、小松菜、すりごま、醤油、ごま油	
午後:カレーピラフおにぎり	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
27日(火)	わかめごはん	米、わかめ、塩	わかめごはん みそ汁
午前:牛乳	はんぺんソテー	はんぺん、油	
午後:ジャムパン	みそ汁	鶏ひき肉、じゃが芋、人参、生姜、いんげん、醤油、砂糖、酒、片栗粉	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立			
28日(水)	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	給食室でお弁当箱に詰めます
午前:牛乳	マロニーサラダ	マロニー、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
午後:焼きそば	かき玉汁	玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし、片栗粉	
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
29日(木)	ごはん 納豆の青菜和え	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油、みりん、かつおぶし	納豆 みそ汁
午前:牛乳	ちくわのゆかり揚げ	ちくわ、小麦粉、卵、ゆかり粉、油	
午後:ごまおかかおにぎり	もやしとツナのごま和え	もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、醤油、玉ねぎ、わかめ、豆腐、かつおぶし	
夏休み預かり保育 給食希望の方の献立			
30日(金)	ごはん 鯖の味噌煮	米 鯖、生姜、味噌、醤油、酒、みりん、砂糖	鯖 みそ汁
午前:牛乳	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
午後:豆蒸しパン	みそ汁	味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	
土曜保育 お弁当になります			
31日(土)	午前:牛乳		
午後:あんこパン			

かぼちゃのきな粉かけ

材料

- ・かぼちゃ.....1/4個
- ・砂糖.....大4
- ・塩.....小1/2
- ・きな粉.....適量
- ・醤油、みりん...少々

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にかぼちゃを入れて砂糖、塩を絡め30分程時間を置く。
 - ③水気がでてき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。
 - ④器に盛りつ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。