

給食ニュース 2024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
2日(月) 始業礼拝 午前保育 預かり保育 給食希望の方の献立			
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:鮭おにぎり	ツナポテトサラダ かき玉汁	じゃが芋、人参、キュウリ、ツナ、塩 玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし	
3日(火)			
	カレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、生姜、カレールー	
青菜とおかかのおにぎり	コールスローサラダ	キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コーン、酢、油、塩	
4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 炒り鶏 スパゲティサラダ お吸い物	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 スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ツナ、マヨネーズ 玉ねぎ、なす、えのき茸、醤油、みりん、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
5日(木)			
塩昆布おにぎり	ごはん 春巻き カレーもやし みそ汁	ごはん 春巻き皮、ツナ、ネギ、えのき茸、チーズ、油 もやし、人参、キュウリ、ツナ、塩、カレー粉 味噌、玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、かつおぶし	
6日(金)			
そばろおにぎり	わかめごはん はんぺんソテー 冬瓜のあんかけ みそ汁	米、わかめ、塩 はんぺん、油 冬瓜、鶏ひき肉、高野豆腐、醤油、みりん、片栗粉 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	
7日(土) 午前:牛乳 午後:あんこパン 土曜保育 お弁当になります			
9日(月)			
ゆかりおにぎり	ジャージャー麺 フルーツ もずくスープ	中華麺、豚ひき肉、人参、干しいたけ、ネギ、生姜、甜麺醬、中華あじ、醤油、片栗粉、ごま油、キュウリ 梨 もずく、玉ねぎ、えのき茸、中華あじ、塩	
10日(火)			
ジャムパン	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	
11日(水) お弁当の日 給食希望の方の献立			
チキンピラフおにぎり	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 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 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	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
12日(木)			
おかかおにぎり	スパゲティミートソース 冬瓜フルーツポンチ 野菜スープ	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 冬瓜、バナナ、みかん缶、砂糖 キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
13日(金)			
人参蒸しパン	ごはん ごまふりかけ 白身魚の塩焼揚げ 野菜の塩昆布和え みそ汁	米 炒りごま、かつおぶし粉、青のり、醤油 カレイ、塩麹、小麦粉、片栗粉、油 キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
14日(土) 午前:牛乳 午後:ロールパン 土曜保育 お弁当になります			
17日(火)			
焼きそば	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、みりん、片栗粉 マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、玉ねぎ、人参、えのき茸、高野豆腐、かつおぶし	
18日(水) お弁当の日 給食希望の方の献立			
カレーピラフおにぎり	ごはん 麻婆豆腐 もやしと青菜のナムル わかめスープ	米 豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、甜麺醬、醤油、酒、片栗粉、中華あじ、ごま油 もやし、小松菜、人参、すりごま、醤油、ごま油 わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	給食室でお弁当箱に詰めます
19日(木)			
蒸し芋	ごはん 青菜のふりかけ 高野豆腐の竜田揚げ 野菜のおかか和え 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 高野豆腐、生姜、醤油、酒、みりん、片栗粉、油 キャベツ、人参、キュウリ、かつおぶし、醤油 味噌、大根、人参、油揚げ、かつおぶし	
20日(金)			
あんこパン	ごはん 鰯の味噌煮 マロニーサラダ みそ汁	米 鰯、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	
21日(土) 午前:牛乳 午後:バナナ 土曜保育 お弁当になります			
24日(火)			
豆蒸しパン	ごはん チキンカツ キャベツ切干大根の煮物 お吸い物	米 鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ 切干大根、人参、さつま揚げ、大豆、油揚げ、醤油、砂糖、みりん 玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、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(水) 午前保育 預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立			
ポテトフライ	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃが芋、ハヤシルー キャベツ、人参、キュウリ、ツナ、マヨネーズ、塩	給食室でお弁当箱に詰めます
26日(木)			
ごまおかかおにぎり	ごはん 青菜の納豆和え ちくわのゆかり揚げ もやしとツナのサラダ みそ汁	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油粒、かつおぶし、みりん 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	
27日(金)			
鮭おにぎり	ハムサンド きな粉サンド ウィンナーソテー 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、きな粉、砂糖、豆乳 ウィンナー、油 バナナ キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
28日(土) 午前:牛乳 午後:スティックパン 土曜保育 お弁当になります			
30日(月)			
ごま塩おにぎり	ごはん 肉豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁	米 豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、酒 かぼちゃ、マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	

★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
- ★暑さで汗ばむと汗と一緒に鉄分やカルシウムが流れてしまうので美味しく食べて補給しましょう。