

# 給食ニュース 2025年1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
4日(土)	<b>土曜保育 お弁当になります</b>		
午前:牛乳			
午後:ロールパン			
6日(月)	<b>冬休み預かり保育 給食希望の方のメニューは下記の通りです</b>		
午前:牛乳	ごはん 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、醤油、酒、みりん、砂糖 白菜、人参、春菊、かつおぶし、醤油	肉じゃが おひき肉 (カツオ)
午後:鮭わかめおにぎり	白菜のおかか和え お吸い物	玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	お吸い物
7日(火)	<b>冬休み預かり保育 給食希望の方のメニューは下記の通りです</b>		
午前:牛乳	ごはん 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、醤油、酒、みりん、砂糖 白菜、人参、春菊、かつおぶし、醤油	肉じゃが おひき肉 (カツオ)
午後:蒸し芋	はんぺんソテー 春雨サラダ みそ汁	春雨、もやし、人参、キュウリ、ハム、醤油、酢、砂糖、ごま油 味噌、大根、人参、厚揚げ、かつおぶし	春雨 みそ汁
8日(水)	<b>始業礼拝 午前保育 預かり保育 給食希望の方のメニューは下記の通りです</b>		
ジャムパン	ごはん 煮魚 マロニーサラダ みそ汁	米 赤魚、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖 マロニー、キャベツ、人参、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、白菜、人参、ふ、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
9日(木)	大根カレーライス	米、豚ひき肉、大根、玉ねぎ、生姜、にんにく、カレールー、かつおぶし	大根カレー
ゆかりおにぎり	スパゲティサラダ	スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ、ツナ、醤油、すりごま	サラダ
10日(金)	ごはん 青菜の納豆和え	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油、かつおぶし	納豆
塩昆布おにぎり	ちくわの磯辺揚げ 野菜の塩昆布和え みそ汁	ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油 キャベツ、人参、春菊、塩昆布、塩 味噌、白菜、人参、高野豆腐、かつおぶし	ちくわ 野菜の 塩昆布和え
11日(土)	<b>土曜保育 お弁当になります</b>		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
14日(火)	切干大根の混ぜご飯	米、切干大根、鶏ひき肉、ごぼう、人参、油揚げ、小松菜、醤油、みりん、砂糖	混ぜご飯
あんこパン	高野豆腐の竜田揚げ もやしとツナのごま和え お吸い物	高野豆腐、生姜、醤油、酒、みりん、片栗粉、油 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、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	高野豆腐 お吸い物
15日(水)	<b>お弁当の日 給食希望の方のメニューは下記の通りです</b>		
人参蒸しパン	ごはん 炒り鶏 野菜のゆかり和え みそ汁	米 鶏肉、人参、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、醤油、みりん、酒、砂糖 白菜、人参、キュウリ、ゆかり粉、塩 味噌、大根、人参、油揚げ、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
16日(木)	ごはん 白身魚の塩焼揚げ	米 カレイ、塩、みりん、片栗粉、小麦粉、油	カレイ
鮭おにぎり	野菜スティック (味噌マヨネーズ) 豆乳みそ汁	大根、人参、キュウリ 味噌、みりん、マヨネーズ 味噌、豆乳、大根、人参、白菜、油揚げ、かつおぶし	野菜スティック 豆乳みそ汁
17日(金)	きな粉餅	もち米、きな粉、砂糖、塩	きな粉餅
あんこ餅	もち米、あんこ、砂糖、塩		あんこ餅
ごま塩おにぎり	お雑煮	もち米、鶏肉、大根、人参、しいたけ、ネギ、小松菜、醤油、みりん、かつおぶし	お雑煮
18日(土)	<b>土曜保育 お弁当になります</b>		
午前:牛乳			
午後:スティックパン			
20日(月)	あんかけ焼きそば	焼きそば麺、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、中華あじ、醤油、酒、みりん、塩、片栗粉、ごま油	あんかけ焼きそば
フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト、バナナ、みかん缶、砂糖	フルーツ ヨーグルト
そばろおにぎり	野菜スープ	キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	野菜スープ
21日(火)	ごはん ミートボール煮込み	米 豚ひき肉、玉ねぎ、人参、パン粉、しいたけ、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	ミートボール
マカロニとブロッコリーのサラダ	マカロニとブロッコリーのサラダ	マカロニ、ブロッコリー、人参、ツナ、マヨネーズ、塩	ブロッコリー サラダ
みそ汁	みそ汁	味噌、白菜、人参、油揚げ、かつおぶし	みそ汁
22日(水)	<b>お弁当の日 給食希望の方のメニューは下記の通りです</b>		
ごはん 肉豆腐	米 豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、酒、みりん		肉豆腐
さつま芋のサラダ	さつま芋、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩		さつま芋の サラダ
みそ汁	味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし		みそ汁
23日(木)	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、油	ハヤシライス
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、塩		コールスロー サラダ
ごまおかおにぎり			
24日(金)	ごはん 白身魚のから揚げ (甘辛たれ) 野菜と糸寒天のサラダ	米 タラ、片栗粉、油 醤油、みりん、砂糖 キャベツ、人参、キュウリ、糸寒天、ツナ、醤油、みりん	白身魚のから揚げ
もずくスープ	もずく、玉ねぎ、えのき草、中華あじ、塩		もずく スープ
25日(土)	<b>『みんなのスマイルが集まる日』</b>		
午前:牛乳			
午後:ロールパン			

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
27日(月)	<b>みんなのスマイルが集まる日 代休日 預かり保育 給食希望の方のメニューは下記の通りです</b>		
午前:牛乳	ごはん 麻婆豆腐	米 豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、甜麺醬、醤油、酒、中華あじ、ごま油、片栗粉	麻婆豆腐
午後:カレーピラフおにぎり	もやしと青菜のナムル 中華野菜スープ	もやし、人参、小松菜、すりごま、醤油、ごま油 白菜、人参、クリームコーン、中華あじ、塩	ナムル 中華野菜 スープ
28日(火)	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、ケチャップ、ホールトマト、ニンニク、コンソメ、塩	ミートソース
切干大根のサラダ	切干大根、人参、ごぼう、キュウリ、ツナ、マヨネーズ、醤油		切干大根の サラダ
ごま塩おにぎり	もやしスープ	もやし、人参、玉ねぎ、中華あじ、塩	もやし スープ
29日(水)	<b>午前保育 預かり保育 お弁当の日 給食希望の方のメニューは下記の通りです</b>		
ごはん 親子煮	米 鶏肉、玉ねぎ、卵、人参、ごぼう、干しいたけ、醤油、酒、砂糖		親子煮
野菜のゆかり和え	キャベツ、人参、キュウリ、ゆかり粉		野菜の ゆかり和え
お吸い物	玉ねぎ、豆腐、わかめ、小松菜、醤油、かつおぶし、みりん		お吸い物
30日(木)	ごはん 鶏肉と大根の煮物	米 鶏肉、大根、人参、厚揚げ、小松菜、醤油、砂糖、酒、みりん	鶏肉と大根の 煮物
蒸し芋	野菜の塩昆布和え みそ汁	白菜、人参、キュウリ、塩昆布、塩 味噌、大根、人参、油揚げ、かつおぶし	野菜の 塩昆布和え
31日(金)	ロールパン マカロニグラタン風	ロールパン マカロニ、玉ねぎ、ベーコン、しめじ、牛乳、小麦粉、バター、コンソメ、塩、チーズ、パン粉、パセリ粉	ロールパン
塩昆布おにぎり	温野菜サラダ (オーロラソース) わかめスープ	キャベツ、人参、ブロッコリー、ケチャップ、マヨネーズ わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	温野菜 サラダ

- 【材料】**
- ・木綿豆腐.....1丁(300g)
  - ・豚ひき肉.....100g
  - ・人参.....1/3本
  - ・長ネギ.....1/4本
  - ・生姜.....少々
  - ・にんにく.....少々
  - ・甜麺醬.....大2
  - ・醤油.....大1
  - ・酒.....大1
  - ・中華あじ.....小1
  - ・(ガラスープの素でもOK)
  - ・水.....250cc
  - ・水溶き片栗粉
  - ・ごま油

### 麻婆豆腐

- ①豆腐は角切り(お好みの大きさ)に切って湯通ししておく。豆腐の余分な水分が抜けて味が染みやすくなります。人参・生姜・ネギ・にんにくはみじん切りにしておく。
- ②深めのフライパンか中華鍋を熱し、ごま油を入れてにんにく、生姜・ネギを入れて炒め、香りが立ってきた人参を炒める。
- ③豚ひき肉も加えて炒める
- ④甜麺醬を加えて炒め、馴染んできたら醤油・中華あじ・水を加えて一煮立ちさせ、豆腐を加えて少し煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。