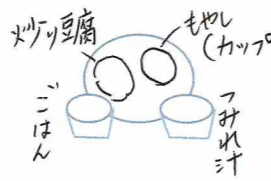
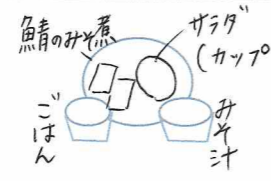
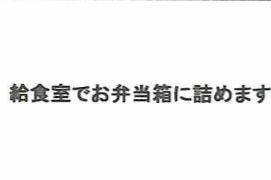
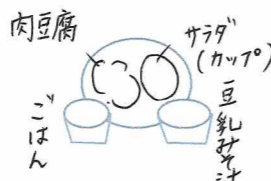
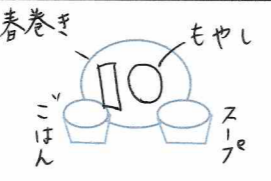
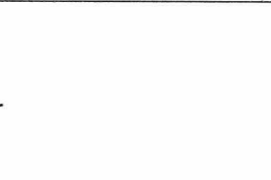

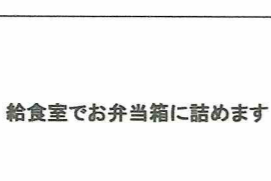
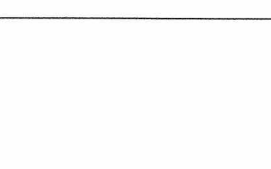
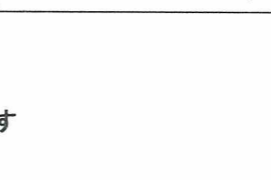
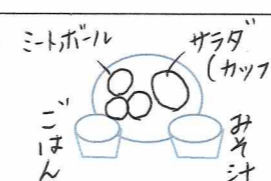
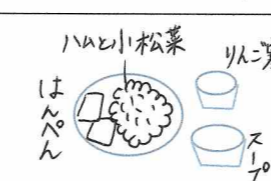
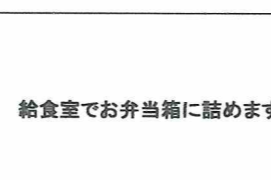


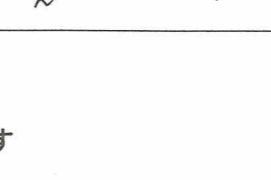

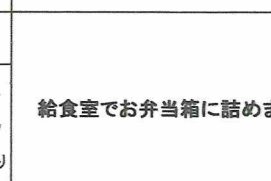
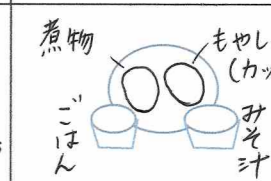
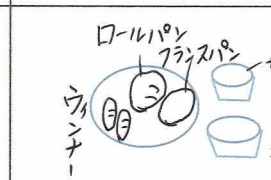
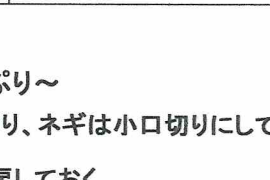
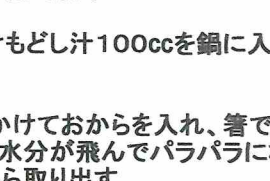


# 給食ニュース 2025年2月号 認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
1日(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			
3日(月)	ごはん 炒り豆腐	米 豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、みりん もやし、人参、春菊、すりごま、醤油、砂糖	
鮭わかめおにぎり	つみれ汁	いわしすり身、豆腐、味噌、生姜、大根、人参、ネギ、醤油、かつおぶし	
4日(火)	ごはん 鯖の味噌煮	米 鯖、生姜、味噌、みりん、醤油、酒、砂糖	
蒸し芋	おからポテトサラダ みそ汁	じゃが芋、おから、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、大根、人参、厚揚げ、かつおぶし	
5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>		
おかかおにぎり	カレーライス コールスローサラダ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、生姜、にんにく、カレールー キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コーン、酢、油、塩	給食室でお弁当箱に詰めます
6日(木)	ごはん 肉豆腐	米 豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、醤油、片栗粉	
ゆかりおにぎり	春雨サラダ 豆乳みそ汁	春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 味噌、大根、人参、油揚げ、豆乳、かつおぶし	
7日(金)	ごはん 春巻き	米 春巻き皮、豚ひき肉、たけのこ、醤油、酒、生姜、中華あじ、ごま油、片栗粉、小麦粉、油	
塩昆布おにぎり	カレーもやし もずくスープ	もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、カレー粉、塩 もずく、玉ねぎ、えのき草、中華あじ、塩	
8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			
10日(月)	ごはん 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、小松菜、醤油、酒、みりん、砂糖	
あんこパン	ゆず大根 かき玉汁	大根、ゆず、酢、砂糖、塩 玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし	
12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 煮魚 マロニーサラダ みそ汁	米 カレイ、生姜、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	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
13日(木)	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	
混ぜご飯おにぎり	ちくわの磯辺揚げ 野菜スティック 味噌マヨネーズ お吸い物	ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油 大根、人参、キュウリ 味噌、マヨネーズ、みりん 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、みりん、かつおぶし	
14日(金)	ごはん すき焼き風煮	米 豚肉、玉ねぎ、豆腐、人参、しらたき、えのき草、ふ、醤油、みりん、酒、砂糖	
焼きそば	ポテトコーン みそ汁	じゃが芋、人参、クリームコーン、塩、青のり 味噌、大根、人参、厚揚げ、かつおぶし	
15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			
17日(月)	ごはん ミートボールの煮込み	米 豚挽き肉、玉ねぎ、パン粉、人参、ハヤシルー、ケチャップ、ピーマン	
そばろおにぎり	マカロニサラダ みそ汁	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	
18日(火)	ハムと小松菜の混ぜご飯	米、小松菜、ハム、中華あじ、ごま油、塩、醤油	
豆蒸しパン	はんぺんソテー りんご寒天 塩麹スープ	はんぺん、油 りんごジュース、砂糖 白菜、玉ねぎ、人参、塩麹	
19日(水)	<b>スプリングコンサート 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>		
鯉昆布おにぎり	ごはん 豚こま大根 スパゲティサラダ みそ汁	米 豚肉、大根、人参、小松菜、醤油、酒、砂糖、みりん 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、豆腐、玉ねぎ、なめこ、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
20日(木)	うどん かき揚げ	うどん、醤油、みりん、かつおぶし 玉ねぎ、人参、ちくわ、春菊、小麦粉、卵、油	
ごまおかかおにぎり	野菜の塩昆布和え	白菜、人参、キュウリ、塩昆布	
21日(金)	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	
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	
22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			

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
25日(火)	ごはん 白身魚のから揚げ (甘辛だれ)	米 タラ、小麦粉、片栗粉、油 醤油、みりん、砂糖	
青菜とおかかおにぎり	おからの炒り煮 みそ汁	おから、人参、干しいたけ、ネギ、油揚げ、こんにやく、醤油、酒、砂糖、みりん、かつおぶし、ごま油 味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし	
26日(水)	<b>ほし組卒園旅行 すみれ・ほし休園 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>		
鮭ごまおにぎり	ごはん 親子煮 野菜のおかか和え お吸い物	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、ごぼう、干しいたけ、醤油、みりん、酒、砂糖 キャベツ、人参、キュウリ、醤油、かつおぶし 玉ねぎ、豆腐、わかめ、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
27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	
ポテトフライ	もやしとツナのごま和え みそ汁	もやし、人参、キュウリ、ツナ、醤油、砂糖、すりごま 味噌、白菜、人参、油揚げ、かつおぶし	
28日(金)	ロールパン フランスパン ウィンナーソーテー	ロールパン フランスパン ウィンナー、油	
チキンライスおにぎり	温野菜サラダ (オーロラソース) クリームシチュー	キャベツ、人参、ブロッコリー、ケチャップ、マヨネーズ 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、牛乳、バター、小麦粉、コンソメ、塩	

## おからの炒り煮 ~食物繊維たっぷり~

- 材料
- ・生おから.....150g
  - ・人参.....1/4本
  - ・油揚げ.....1枚
  - ・ネギ.....1/2本
  - ・干しいたけ.....10g
  - ・糸こんにやく.....50g
  - ・薄口醤油.....大2
  - ・砂糖.....大2
  - ・みりん.....大2
  - ・だし汁.....200cc
  - ・ごま油
- ①人参、油揚げは千切り、ネギは小口切りにしておく
  - ②干しいたけを水に戻しておく
  - ③だし汁と干しいたけもだし汁100ccを鍋に入れて温めておく
  - ④フライパンを中火にかけておからを入れ、箸でほぐしながら乾煎りする。水分が飛んでパラパラになったら、一旦フライパンから取り出す
  - ⑤フライパンにごま油(大さじ1杯)と長ねぎを入れ、長ねぎがしんなりするまで中火で炒める。人参・干しいたけ・糸こんにやくを加えてさらに2分ほど炒め、④を加えて炒り煮にする
  - ⑥油揚げ、干しいたけを入れ1分程炒める
  - ⑦砂糖、みりん、しょうゆを加えて、すばやく混ぜて全体になじませる
  - ⑧③を加えて弱めの中火で8~10分ほど蓋をせずに煮込む。鍋底が焦げないようにときどきヘラで混ぜ、煮汁が少なくなったら出来上がり
- ★パサパサになるまで水分を飛ばさないように