

給食ニュース 2021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(月)	冬休み預り保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	わかめごはん 高野豆腐の竜田揚げ	米、わかめ、塩 高野豆腐、醤油、生姜、酒、みりん、 片栗粉、油	
午後:煮かし芋	スパゲティサラダ かき玉スープ	スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ ハム、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、人参、えのき巻、卵、コンソメ 塩	
5日(火)	冬休み預り保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	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	
午後:ゆかりおにぎり	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、わかめ、豆腐、はんぺん、醬 油、みりん、かつおぶし	
6日(水)	冬休み預り保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 鶏肉と野菜の煮物	米 鶏肉、大根、厚揚げ、人参、醤油、砂 糖、酒	給食室でお弁当箱に詰めます
午後:ジャムパン	マロニーサラダ みそ汁	マロニー、キャベツ、人参、キュウリ、 ハム、マヨネーズ、塩 味噌、玉ねぎ、豆腐、わかめ、かつお ぶし	
7日(木)	冬休み預り保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	白菜のあんかけ丼	米、豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、しめ じ、中華あじ、醤油、酒、ごま油、片栗 粉	
午後:わかめおにぎり	フルーツヨーグルト みそ汁	プレーンヨーグルト、バナナ、みかん 缶、砂糖 みそ汁、大根、人参、小松菜、かつお ぶし	
8日(金)	始業礼拝 午前保育 給食希望の方の献立		
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、いんげん、醤油、酒、みりん、砂 糖	
午後:ごま塩おにぎり	切干大根サラダ もやしスープ	切干大根、人参、キュウリ、ツナ、マヨ ネーズ、醤油、みりん、すりごま もやし、玉ねぎ、人参、中華あじ、塩	
9日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:あんこパン			
12日(火)	大根カレーライス	米、豚ひき肉、大根、人参、玉ねぎ、 生姜、にんにく、カレールー、かつお ぶし	
いちご蒸しパン	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、油	
13日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
わかめおにぎり	ごはん 親子煮 もやしとツナのサラダ みそ汁	米 鶏肉、玉ねぎ、卵、人参、ごぼう、干し しいたけ、醤油、砂糖、酒、みりん もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりご ま、醤油、みりん 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
14日(木)	ごはん 白身魚のおろし和え	米 タラ、小麦粉、片栗粉、油、大根、醬 油、みりん	
ハムサンド	おからポテトサラダ かき玉汁	じゃが芋、おから、人参、ハム、キュ ウリ、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	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します。
15日(金)	鮭ごはん 雑入り豆腐ナゲット 温野菜サラダ (醤油粒マヨネーズ) 芋汁	米、鮭ほくし、すりごま、キュウリ、 塩 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、塩粒、 片栗粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー 醤油粒、マヨネーズ、みりん 味噌、豚肉、さつま芋、大根、人参 油揚げ、ネギ、かつおぶし	
16日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
18日(月)	ごはん 麻婆豆腐 もやしと春雨サラダ 中華野菜スープ	米 豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生 姜、にんにく、甜麺醤、醤油、酒、 中華あじ、ごま油、片栗粉 もやし、春雨、人参、キュウリ、ハ ム、すりごま、醤油、ごま油 白菜、人参、卵、クリームコーン、 中華あじ、塩	
19日(火)	切干大根の混ぜご飯ごはん ウィンナーソーテ りんご寒天 みそ汁	米、切干大根、鶏肉、油揚げ、人 参、干しいたけ、小松菜、醤油、 砂糖、みりん、酒 ウィンナー、油 りんごジュース、砂糖、寒天 味噌、キャベツ、人参、しめじ、油 揚げ、かつおぶし	
20日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
混ぜご飯おにぎり	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのごま和え 高野豆腐の煮物 お吸い物	米 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、酒、み りん、卵、ごま油、片栗粉、油 キャベツ、ごま、塩 高野豆腐、大根、人参、さつま揚げ 醤油、みりん、砂糖 玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、 かつおぶし、みりん	給食室でお弁当箱に詰めます
21日(木)	ごはん 煮魚 野菜のおかか和え みそ汁	米 赤魚、生姜、醤油、砂糖、酒、みり ん 白菜、人参、キュウリ、かつおぶし 醤油、すりごま、みりん 味噌、大根、人参、高野豆腐、か つおぶ	
22日(金)	餅つきクッキング		
わかめおにぎり			
23日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:スティックパン			
25日(月)	ごはん チキンカツ キャベツ がんもどきの煮物 みそ汁	米、 鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ソ ース キャベツ がんもどき、大根、人参、さつま揚 げ、醤油、砂糖、みりん 味噌、白菜、人参、ふ、かつおぶし	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します。
26日(火)	ごはん 青菜の納豆和え はんぺんソーテ 野菜スティック (味噌マヨネーズ) みそ汁	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油、みり ん、かつおぶし はんぺん、油 大根、人参、キュウリ 味噌、みりん、マヨネーズ 味噌、豆腐、玉ねぎ、わかめ、かつ おぶし	
27日(水)	午前保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
そばろおにぎり	ごはん 魚の味噌煮 スパゲティサラダ お吸い物	米 赤魚、味噌、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、醤油、みりん、すりごま 玉ねぎ、豆腐、わかめ、はんぺん、醬 油、みりん、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
28日(木)	ロールパン ウィンナーソーテ 温野菜サラダ (オーロラソース) 白菜クリームシチュー	ロールパン ウィンナー油 キャベツ、人参、ブロッコリー、カリフ ラワー ケチャップ、マヨネーズ 鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、 バター、小麦粉、コンソメ、塩	
29日(金)	うどん かき揚げ ごま塩おにぎり	うどん、醤油、みりん、かつおぶし 玉ねぎ、人参、春菊、ちくわ、小麦 粉、卵、油 白菜、人参、キュウリ、塩昆布、塩	
30日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:スティックパン			

幼稚園のお雑煮(汁)

<材料6人分>
 鶏肉.....100g
 大根.....1/4本
 人参.....1/3本
 椎茸.....2枚
 小松菜.....1/3束
 長ネギ.....1本
 だし汁.....1リットル
 醤油.....1/2カップ
 みりん.....大4
 塩.....少々

- ①大根、人参はいちょう切り、椎茸はスライス、ネギは小口切り、小松菜は3cm位、鶏肉は一口大に切っておく
- ②大根、人参、椎茸、鶏肉をだし汁に入れて柔らかくなるまで煮る
- ③醤油、みりんを加えて味を見て、塩で調節して出来上がり。小松菜は最後に入れると、彩りがきれいに仕上がります。

今月の旬の食材

大根、小松菜、春菊、白菜、蓮根、ごぼう、ブロッコリー、りんご