

給食ニュース 2020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。
1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			
3日(月)	夏休み預かり保育 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、パン粉、人参、しめじ、いんげん、デミグラスソース	
午後:塩昆布おにぎり	マカロニサラダ もやしスープ	マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 もやし、人参、玉ねぎ、えのき茸、中華あじ、塩	
4日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 煮魚	米 赤魚、生姜、醤油、砂糖、酒	
午後:ジャムパン	かぼちゃのきな粉かけ みそ汁	かぼちゃ、砂糖、塩、醤油、きな粉 味噌、玉ねぎ、豆腐、わかめ、かつおぶし	
5日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 豚肉の醤油焼	米 豚肉、玉ねぎ、醤油、みりん、油	給食室でお弁当箱に詰めます
午後:鮭おにぎり	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、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし	
6日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 親子煮	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、ごぼう、干し椎茸、醤油、砂糖、酒、いんげん	
午後:ハムサンド	野菜の梅かつお和え 茄子のお吸い物	キャベツ、人参、キュウリ、梅肉、かつおぶし 茄子、玉ねぎ、豆腐、醤油、みりん、かつおぶし	
7日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	冷やしうどん	うどん、醤油、みりん、かつおぶし	
午後:わかめおにぎり	かき揚げ とうもろこし	玉ねぎ、人参、ゴーヤ、ちくわ、小麦粉、卵、油 とうもろこし	
8日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:ロールパン			
11日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	人参とツナの混ぜご飯 はんぺんソテー もやしとツナのごま和え	米、人参、ツナ、いんげん、薄口醤油、みりん、すりごま はんぺん、油 もやし、人参、ツナ、キュウリ、醤油、すりごま	
午後:豆煮しん	かき玉スープ	玉ねぎ、人参、えのき茸、卵、コンソメ、塩	
12日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのごま和え	米 鶏肉、生姜、にんにく、卵、醤油、酒、みりん、ごま油、片栗粉、油 キャベツ、ごま、塩	給食室でお弁当箱に詰めます
午後:鮭おにぎり	ひじきと大豆の煮物 みそ汁	ひじき、大豆、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖 味噌、玉ねぎ、茄子、厚揚げ、かつおぶし	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します。
17日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	カレーライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、カレールー	
午後:ゆかりおにぎり	野菜サラダ (醤油麹マヨネーズ)	レタス、大根、水菜、醤油麹、マヨネーズ	
18日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 麻婆豆腐	米 豆腐、豚挽き肉、人参、生姜、ニンニク、甜麺醬、中華あじ、ごま油、片栗粉	
午後:焼きそば	もやしと青菜のナムル みそ汁	もやし、小松菜、人参、すりごま、ごま油、塩 味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	
19日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ひじきと大豆の混ぜご飯	米、ひじき、人参、大豆、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん	給食室でお弁当箱に詰めます
午後:蒸かしじゃが芋	ウィンナーソテー フルーツヨーグルト みそ汁	ウィンナー、油 ブルーベリー、バナナ、みかん缶、砂糖 味噌、玉ねぎ、わかめ、かつおぶし	
20日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ	米 カレイ、生姜、醤油、酒、みりん、小麦粉、片栗粉、油	
午後:あんこサンド	野菜スティック (梅マヨネーズ) お吸い物	大根、人参、キュウリ 練り梅、マヨネーズ、みりん 玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、かつおぶし、みりん	
21日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ハムサンド 卵サンド 鶏肉と夏野菜のトマト煮 わかめスープ	ロールパン、ハム、キュウリ、マヨネーズ ロールパン、卵、マヨネーズ 鶏肉、玉ねぎ、茄子、ピーマン、ズッキーニ、ホールのトマト、ケチャップ、コンソメ、塩 わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	
22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			
24日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	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、にんにく、ホールトマト、ケチャップ、コンソメ、塩、砂糖	
午後:おかかおにぎり	フルーツ 野菜スープ	すいか キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	
25日(火)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん はんぺんフライ	米 はんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース	
午後:ごま塩おにぎり	キャベツ 切干大根煮物 かき玉スープ	キャベツ 切干大根、人参、大豆、さつま揚げ、醤油、みりん、砂糖 玉ねぎ、卵、えのき茸、人参、コンソメ、塩	
26日(水)	夏休み預かり保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ごはん 煮魚	米 メバル、生姜、醤油、砂糖、酒	給食室でお弁当箱に詰めます
午後:ポテトフライ	野菜のおかか和え みそ汁	キャベツ、人参、キュウリ、醤油、かつおぶし 味噌、玉ねぎ、厚揚げ、しめじ、えのき茸、かつおぶし	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します。
27日(木)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	ジャージャー麺	中華麺、豚ひき肉、人参、干しいたけ、ネギ、甜麺醬、醤油、酒、ごま油、片栗粉、キュウリ	
午後:おかかおにぎり	大根サラダ (ごまドレッシング) 茄子のかき玉汁	大根、水菜 醤油、酢、すりごま、ごま油、砂糖 茄子、玉ねぎ、卵、醤油、みりん、かつおぶし	
28日(金)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	鮭ごはん ちくわのキュウリ詰め	米、鮭、いんげん、すりごま、塩、ちくわ、キュウリ	
午後:ジャムパン	茄子とひき肉の味噌炒め みそ汁	豚ひき肉、茄子、人参、ピーマン、ネギ、生姜、味噌、みりん、ごま油 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
29日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:ジャムパン			
31日(月)	夏休み預かり保育 給食希望の方の献立		
午前:牛乳	チキンライス ウィンナーソテー	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、卵、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、砂糖 ウィンナー、油	
午後:ココア蒸しパン	もやしとピーマンの和え物 みそ汁	もやし、ピーマン、人参、ツナ、醤油、味噌、キャベツ、人参、油あげ、かつおぶし	

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かぼちゃをほ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。

* 今月の旬の食べ物

茄子、トマト、キュウリ、じゃが芋、かぼちゃ、とうもろこし、ゴーヤ、すいか、ズッキーニ