

給食ニュース 2021年6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(火)	大豆とごぼうの混ぜご飯 高野豆腐の竜田揚げ もやしと青菜のごま和え 野菜スープ	米、豚ひき肉、大豆、ごぼう、人参、いんげん、卵、ネギ、オイスターソース、中華あじ、ごま油、醤油 高野豆腐、生姜、醤油、酒、みりん、片栗粉、油 もやし、小松菜、人参、すりごま、醤油、砂糖 キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩	混ぜご飯 もやし 高野豆腐 スープ
2日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
ごま塩おにぎり	ごはん 親子煮 スパゲティサラダ みそ汁	米 鶏肉、玉ねぎ、卵、人参、干し椎茸、ごぼう、醤油、酒、みりん、砂糖 スパゲティ、キャベツ、人参、キュウリ ツナ、醤油、すりごま 味噌、ネギ、油揚げ、しめじ、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
3日(木)	チキンカレーライス わかめおにぎり	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、生姜、にんにく、カレールー マロニー、キャベツ、人参、キュウリ ハム、マヨネーズ、塩	チキンカレー サラダ
4日(金)	ごはん 煮魚 野菜とツナのサラダ みそ汁	米 メバル、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん キャベツ、人参、ごぼう、キュウリ、ツナ、マヨネーズ、塩 味噌、大根、人参、厚揚げ、かつおぶし	煮魚 サラダ みそ汁
5日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
7日(月)	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜の梅肉和え ゆかりおにぎり もずくスープ	米 鶏肉、人参、厚揚げ、にんにく、いんげん、椎茸、醤油、みりん、酒、砂糖 キャベツ、人参、キュウリ、ゆかり粉 梅肉 もずく、えのき茸、玉ねぎ、卵、中華あじ、塩	煮魚 梅肉和え みそ汁
8日(火)	ごはん 白身魚のおろし和え ひじきと野菜の炒り煮 みそ汁	米 カレイ、塩、片栗粉、小麦粉、油、大根、醤油かつおぶし ひじき、人参、油あげ、大豆、小松菜 醤油、みりん、砂糖 味噌、玉ねぎ、しめじ、人参、厚揚げ かつおぶし	白身魚のおろし和え みそ汁
9日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
鮭わかめおにぎり	ごはん 豚肉と玉ねぎの醤油焼 焼き ポテトコーン お吸い物	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、醤油、みりん、油 じゃが芋、人参、クリームコーン、コンソメ、塩、青のり 玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
10日(木)	冷やしうどん かき揚げ 野菜の浅漬け おかかおにぎり	うどん、醤油、みりん、かつおぶし 玉ねぎ、人参、いんげん、ちくわ、小麦粉、卵、油 キャベツ、かぶ、人参、塩昆布、塩	かき揚げ 浅漬け うどん

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
11日(金)	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、しめじ、いんげん、ケチャップ、ハヤシルー ペンネマカロニ、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	ミートボール サラダ みそ汁
12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			
14日(月)	ハヤシライス コールスローサラダ 混ぜご飯おにぎり	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ハヤシルー キャベツ、人参、キュウリ、ハム、コーン、酢、油、塩	ハヤシライス サラダ
15日(火)	鮭ちらし ちくわのゆかり揚げ フルーツ寒天 あんこサンド みそ汁	米、鮭ほぐし、キュウリ、塩、すりごま、酢、砂糖 ちくわ、小麦粉、卵、ゆかり粉、油 ぶどうジュース、砂糖、寒天、みかん缶、パイン缶 味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	鮭ちらし ちくわ みそ汁
16日(水)	午前保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
鮭おにぎり	ごはん 炒り鶏 もやしと青菜のごま和え みそ汁	米 鶏肉、ごぼう、しいたけ、人参、こんにゃく、いんげん、醤油、酒、砂糖、みりん もやし、人参、小松菜、すりごま、醤油、みりん 味噌、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
17日(木)	ごはん 麻婆豆腐 ポテトフライ みそ汁	米 豚ひき肉、豆腐、人参、ネギ、生姜、にんにく、甜麺醬、醤油、酒、ごま油、中華あじ、片栗粉 春雨、もやし、人参、キュウリ、ハム、醤油、酢、すりごま、ごま油 味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	麻婆豆腐 サラダ みそ汁
18日(金)	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ (人参ドレッシング) わかめスープ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、トマトホール、ケチャップ、コンソメ、塩 レタス、キャベツ、キュウリ 人参、玉ねぎ、塩、酢、みりん、油 わかめ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩	ミートソース サラダ みそ汁
19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			
21日(月)	ごはん 肉じゃが 野菜のおかか和え みそ汁	米 じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん 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	肉じゃが みそ汁

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
22日(火)	チャーシュー麺 ゆかりおにぎり	中華麺、豚ひき肉、人参、ネギ、干し椎茸、にんにく、生姜、甜麺醬、中華あじ、醤油、片栗粉、ごま油、キュウリ 大根、人参、キュウリ 醤油、みりん、マヨネーズ にら、人参、玉ねぎ、えのき茸、中華あじ、塩	チャーシュー麺 サラダ みそ汁
23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 はんぺんフライ キャベツ 切干大根の煮物 みそ汁	米 はんぺん、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、みりん、砂糖 味噌、玉ねぎ、豆腐、えのき茸、かつおぶし	給食室でお弁当箱に詰めます
24日(木)	まめごはん ちくわのきゅうり詰め 豆蒸しパン お吸い物	米、乾燥青大豆、塩昆布 ちくわ、キュウリ じゃが芋、鶏ひき肉、人参、いんげん、醤油、みりん、酒、片栗粉 玉ねぎ、豆腐、わかめ、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	まめごはん ちくわ お吸い物
25日(金)	ハムサンド 卵サンド 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 ロールパン、卵、マヨネーズ バナナ キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩	ハムサンド 卵サンド バナナ みそ汁
26日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
28日(月)	カレーピラフ ウインナーソテー 春雨サラダ じゃがバター もやしスープ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、塩、カレー粉 ウインナー、油 春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩 もやし、玉ねぎ、人参、中華あじ、塩	カレーピラフ サラダ みそ汁
29日(火)	ごはん (手作りふりかけ) 鶏肉の塩焼揚げ 野菜スティック (梅ごまマヨネーズ) みそ汁	米 小松菜、ちりめんじゃこ、すりごま、かつおぶし粉、ごま油、塩 鶏肉、塩、小麦粉、片栗粉、油 大根、人参、キュウリ マヨネーズ、梅干し、すりごま 味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし	鶏肉 野菜スティック みそ汁
30日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
そばろおにぎり	ごはん 煮魚 切干大根サラダ みそ汁	米 赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん 切干大根、人参、キュウリ、ツナ、マヨネーズ、塩、すりごま 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

旬の野菜 ……新じゃが芋、いんげん、にら、玉ねぎ、ごぼう

* 湿度が高い日は梅干しや大根おろしなどを使った献立で元気に過ごしたいですね