

給食ニュース 2021年10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(金)	ハムと小松菜の混ぜご飯	米、小松菜、ハム、卵、中華あじ、醤油、塩	
人参蒸しパン	鶏肉の塩焼揚げ	鶏肉、塩粒、小麦粉、片栗粉、油	
	春雨サラダ	春雨、キャベツ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
	みそ汁	味噌、大根、人参、油揚げ、かつおぶし	
2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			
4日(月)	ごはん 親子煮	米 鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ごぼう、醤油、砂糖、酒、みりん	
チキンライスおにぎり	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、すりごま、醤油	
	もやしスープ	もやし、人参、えのき草、中華あじ、塩	
5日(火)	ごはん 煮魚	米 赤魚、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん	
わかめおにぎり	ポテトサラダ	じゃが芋、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
	みそ汁	味噌、キャベツ、人参、高野豆腐、かつおぶし	
6日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
ジャムパン	そぼろごはん	米、鶏ひき肉、人参、卵、いんげん、醤油、酒、みりん、砂糖	
	ウィンナーソーテー フルーツヨーグルト	ウィンナー、油 プレーンヨーグルト、バナナ、みかん缶、砂糖	
	お吸い物	玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし	
7日(木)	ごはん 肉豆腐	米 豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、酒	
おかかおにぎり	野菜の塩昆布和え	キャベツ、人参、キュウリ、塩昆布、塩	
	みそ汁	味噌、大根、人参、小松菜、かつおぶし	
8日(金)	さつま芋ごはん 高野豆腐の竜田揚げ	米、さつま芋、ごま塩 高野豆腐、醤油、生姜、酒、みりん、片栗粉、油	
あんこサンド	もやしと青菜のごま和え	もやし、人参、小松菜、すりごま、醤油、みりん	
	みそ汁	味噌、玉ねぎ、豆腐、なめこ、かつおぶし	
9日(土)	土曜保育 お弁当になります		
午前:牛乳			
午後:バナナ			
11日(月)	ごはん 鶏のから揚げ	米 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、卵、ごま油、片栗粉、油	
塩昆布おにぎり	キャベツのごま和え	キャベツ、ごま、塩	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根、人参、さつま揚げ、大豆、醤油、みりん	
	かき玉スープ	玉ねぎ、人参、えのき草、卵、コンソメ、塩	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
12日(火)	あんかけ焼きそば	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、小松菜、醤油、酒、みりん、塩、中華あじ、片栗粉	
塩昆布おにぎり	りんご寒天	りんごジュース、寒天、砂糖	
	みそ汁	味噌、大根、人参、厚揚げ、かつおぶし	
13日(水)	午前保育 お弁当の日 給食希望の方の献立		
おかかおにぎり	ごはん 白身魚の味噌煮	米 赤魚、生姜、味噌、醤油、酒、砂糖、みりん	
	さつま芋サラダ	さつま芋、マカロニ、人参、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩	
	もずくスープ	もずく、玉ねぎ、えのき草、卵、中華あじ、塩	
14日(木)	カーニバル		
鮭おにぎり			
15日(金)	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	
芋蒸しパン	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、油、塩	
	芋蒸しパン		
16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			
18日(月)	ごはん すき焼き風煮	米 豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しらたき、えのき草、ふ、醤油、砂糖、酒	
焼きそば	野菜のおかか和え	キャベツ、人参、キュウリ、かつおぶし、醤油	
	かき玉汁	玉ねぎ、人参、卵、醤油、みりん、かつおぶし、片栗粉	
19日(火)	きのこの混ぜご飯	米、しめじ、えのき草、椎茸、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん	
ジャムパン	ちくわのゆかり揚げ	ちくわ、小麦粉、卵、ゆかり粉、油	
	蒸かし芋	さつま芋	
	お吸い物	玉ねぎ、わかめ、豆腐、ふ、醤油、みりん、かつおぶし	
21日(木)	ごはん 青菜の納豆和え	米 ひきわり納豆、小松菜、醤油粒、かつおぶし、みりん	
ごま塩おにぎり	はんぺんソーテー	はんぺん、油	
	もやしとツナのごま和え	もやし、人参、キュウリ、ツナ、すりごま、醤油	
22日(金)	みそ汁	味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	
	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、砂糖、塩	
	大根と水菜のサラダ (玉ねぎドレッシング)	大根、水菜、油揚げ 玉ねぎ、醤油、酢、みりん、油、砂糖、塩	
鮭おにぎり	野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩	

間食	昼食献立	材料	このように配膳します
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)	さつま芋カレー	米、豚肉、さつま芋、玉ねぎ、人参、しめじ、生姜、にんにく、カレールー	
豆蒸しパン	スライスサラダ (醤油粒マヨネーズ)	大根、人参、キュウリ 醤油粒、マヨネーズ、みりん	
26日(火)	ごはん 手作りふりかけ	米 すりごま、乾燥わかめ、かつおぶし粉、青のり、塩	
ひじきおにぎり	春巻き	春巻き皮、ネギ、えのき草、ツナ、チーズ、ケチャップ	
	カレーもやし	もやし、人参、キュウリ、ハム、塩、カレー粉	
お吸い物	玉ねぎ、わかめ、豆腐、はんぺん、醤油、みりん、かつおぶし		
27日(水)	お弁当の日 給食希望の方の献立		
おかかおにぎり	わかめごはん ちくわのキュウリ詰め じゃが芋のそぼろあんかけ	米、乾燥わかめ、塩 ちくわ、キュウリ じゃが芋、鶏ひき肉、人参、醤油、みりん、砂糖、片栗粉	
	みそ汁	味噌、キャベツ、人参、ふ、かつおぶし	
28日(木)	ロールパン ウィンナーソーテー	ロールパン ウィンナー、油	
ごま塩おにぎり	温野菜サラダ (オーロラソース)	キャベツ、人参、ブロッコリー、さつま芋 ケチャップ、マヨネーズ	
	クリームシチュー	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、牛乳、小麦粉、バター、コンソメ、塩	
29日(金)	ごはん 麻婆豆腐	米 豚ひき肉、豆腐、人参、生姜、にんにく、ネギ、甜麺醬、中華あじ、醤油、酒、ごま油、片栗粉	
カレーピラフおにぎり	もやしのナムル	もやし、人参、キュウリ、ハム、醤油、すりごま、ごま油	
	みそ汁	味噌、大根、人参、油揚げ、かつおぶし	
30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			

玉ねぎドレッシング (22日の献立より)

材料

- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・醤油……………50cc
- ・みりん……………30cc
- ・酢……………50cc
- ・砂糖……………小2
- ・塩……………小1/2
- ・油……………10cc

- ①玉ねぎはみじん切りにしておく
 - ②フライパンに油をひいて玉ねぎを炒める
 - ③醤油、みりん、酢、砂糖、塩を入れてさつと火にかけて冷まして出来上がり
- ★野菜が美味しくいただけます。ハンバーグや魚のソテーにも良く合います♪