

# めぐみ幼稚園給食だより 2021年10月

日付	献立	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえるもと	きいろのたべもの ちからのもと	
1日 (金)	ごはん			ごはん	食べやすい味付けの 鶏肉の煮物です◎
	とりにくのてりに	とりにく	たまねぎ、にんじん		
	あさづけ		きゃべつ、にんじん		
	おすいもの おちゃ		はくさい、もやし ほうじちゃ		
4日 (月)	ごはん			ごはん	豚肉と大根を柔らかくなるまで 煮込みます！
	ぶたにくとだいこんのいために	ぶたにく	だいこん	こんにゃく	
	じゃがいものにっころがし			じゃがいも	
	ちゅうかすーぶ おちゃ		あおな、えのき ほうじちゃ	ごま	
5日 (火)	しょくばん	ぎゅうにゅう		こむぎこ	タレカツと蒸しキャベツを 食パンに挟んで 「タレカツサンド」を 作って食べてね☆
	ちきんかつ ～たれかつのたれ～	とりにく、たまご		こむぎこ、ばんこ	
	むしきゃべつ		きゃべつ		
	もやしのごまだれさらだ		もやし、にんじん	ごま	
	やさいすーぶ おちゃ		たまねぎ、にんじん ほうじちゃ		
6日 (水)	みそにこみうどん	あぶらあげ、とりにく	だいこん、にんじん、 ねぎ、しいたけ	うどん	岡崎の八丁味噌を使った 味噌煮込みうどんは給食室の 大きな釜で煮込みます！
	はくさいのりさらだ	のり	はくさい、にんじん		
	じゃこだいす おちゃ	だいす、しらす		ほうじちゃ	
7日 (木)	とりにくのあまからどん	とりにく	きゃべつ	ごはん、ごま	10月のお誕生会は鶏肉の 甘辛丼でお祝いです☆
	だいこんきんぴら		だいこん、にんじん	ごま	
	わかめすーぶ	わかめ	ねぎ	ごま	
	なし おちゃ		なし ほうじちゃ		
8日 (金)	ごはん			ごはん	ジューシーなサバの塩焼きを 召し上がれ♪
	さばのしおやき	さば			
	きゃべつのおひたし		きゃべつ、にんじん		
	おすいもの おちゃ	あぶらあげ	たまねぎ ほうじちゃ		
11日 (月)	こめこのこあけーき	とうにゅう		こめこ、ここあ	米粉を使ったしっとり 美味しいケーキです！
12日 (火)	おれんじゼリー		おれんじ		ひんやりびるびるな オレンジゼリーです♪
13日 (水)	ごはん			ごはん	中国の料理の酢豚の豚肉を、 栄養たっぷりの高野豆腐に変えて 作ります！
	こうやどうふのすぶたふう	こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、 びーまん、しいたけ		
	ひじきまよさらだ	ひじき	にんじん、かいわれ	まよねーず、ごま	
	はるさめすーぶ おちゃ		ねぎ ほうじちゃ	はるさめ、ごま	
14日 (木)	ごはん			ごはん	白味噌を使って作る西京焼きは 人気メニューです☆
	とりのさいきょうやき	とりにく			
	だいこんのごまあえ		だいこん、にんじん	ごま	
	みそしる おちゃ		えのき ほうじちゃ	ふ	
15日 (金)	ごはん			ごはん	豚すき焼き風煮は味が染み込んで ごはんによく合いますよ◎
	ぶたすき焼きふう	やきどうふ、ぶたにく	はくさい、ねぎ、 ぶなしめじ		
	きゃべつゆかりあえ		きゃべつ		
	わふうこんそめすーぶ おちゃ	わかめ	もやし ほうじちゃ		
18日 (月)	ごはん			ごはん	フランス料理のキッシュを めぐみ風にアレンジします★
	きっしゅふうたまごやき ～ころけちゃっつ～	とうふ、とうにゅう、たまご	ほうれんそう、かぼちゃ、 たまねぎ、とまと、 せろり、にんじん		
	わかめさらだ	わかめ	もやし、にんじん		
	やさいすーぶ おちゃ		にんじん、はくさい ほうじちゃ		

19日 (火)	ごはん			ごはん	ほくほくなじゃがいもを使った カレー味の肉じゃがです♪
	かれーにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、しらたき	
	きゃべつのおかかあえ	かつおぶし	きゃべつ、にんじん		
	おすいもの おちゃ		たまねぎ、だいこん ほうじちゃ		
20日 (水)	しおこんぶのませごはん	しおこんぶ		ごはん、ごま	旨味たっぷりの塩昆布を ごはん混ぜた 味ご飯をお楽しみに！
	あつあげのいためもの	あつあげ、ぶたにく	きゃべつ、にんじん、 ねぎ、ぶなしめじ		
	はくさいさらだ		はくさい、にんじん、 かいわれ	ごま	
	ちゅうかすーぶ おちゃ		もやし、あおな ほうじちゃ	ごま	
21日 (木)	みるくろーるばん	ぎゅうにゅう		こむぎこ、まーがりん	オレンジを使った ちょっと甘めのソースは パンにつけても美味しいよ◎
	ちきんそてー ～おれんじそーす～	とりにく	おれんじ		
	だいこんさらだ		だいこん、にんじん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
22日 (金)	わふうすーぶすばけていー	とりにく、のり	あおな、たまねぎ、 にんじん、ぶなしめじ	すばけてい	つつるる食べられる スープパグティーです！
	もやしのうめあえ		もやし、にんじん、 ねりうめ		
	きんときまめのあまに おちゃ	きんときまめ	ほうじちゃ		
25日 (月)	そぼろあんかけどん	とりにく	たまねぎ、にんじん、 あおな	ごはん	野菜も入ったとろとろのあんを ご飯にかけて召し上がれ♪
	きゃべつとにんじんのさらだ		きゃべつ、にんじん		
	わふうこんそめすーぶ おちゃ		かぼちゃ、たまねぎ ほうじちゃ		
26日 (火)	ごはん			ごはん	蒸しさつまいもは茶巾絞りにし て、 楽しんで食べてね！
	とりのさっぱりに むしさつまいも	とりにく	たまねぎ、はくさい	さつまいも	
	おすいもの おちゃ	あつあげ	だいこん ほうじちゃ		
27日 (水)	ごはん			ごはん	魚を食べると頭がよくなるよ◎
	あじのからあげ ～ぎんあん～	あじ			
	にんじんのなむる		はくさい、にんじん		
	みそしる おちゃ		もやし、ごぼう ほうじちゃ		
28日 (木)	こめこのかぼちゃけーき	とうにゅう	かぼちゃ	こめこ	めぐみの ハロウィンメニューです！ 南瓜を使ったケーキを お楽しみに♪

\*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。 学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園

### 食欲の秋です

爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、さつまいも、サンマ、秋ナスなどがあります。「秋ナスは嫁に食わすな」という故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスが1番美味しいので、姑が嫁に食べさせない」といった意味ですが、反対に、「なすは体を冷やすので嫁には食べさせない」という嫁を大切にすることも意味があるそうです。このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。

### ごちそうさまの意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「駆け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言います。



### 今月のおすすめ食材は「さつまいも」です！

さつまいもは9～11月が旬の野菜です。アメリカ生まれの野菜で、大昔から栽培されていたことがわかっています。日本では江戸時代に栽培が始まりました。やせた土地でも育つので、飢饉の際には多くの人々を救いました。

さつまいもの主成分であるでんぷんは、加熱すると一部が糖質に変わり、甘みが増します。ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれており、体の中をきれいにしてくれますよ。

10月26日の給食ではさつまいもを使って茶巾絞りを作ります。11月の給食には芋汁もありますよ♪お楽しみに！どちらも陣場農園でみんなが収穫したさつまいもを使います。甘くて美味しいさつまいも、たくさん食べてくださいね！



☆ご意見・ご質問等ございましたら、「kyusvoku@megumi.cc」までご連絡ください！

## 2021年度 10月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他		
日付	小麦	乳	卵	豚肉	サケ	生くだもの
4日(月)				豚肉と大根の炒め煮		
5日(火)	食パン チキンカツ	食パン チキンカツ	チキンカツ			
6日(水)	味噌煮込みうどん					
13日(水)			ひじきマヨサラダ			
14日(木)	汁の具(焼き麩)					
15日(金)				豚すき焼き風煮		
18日(月)			キッシュ風玉子焼き			
19日(火)				カレー肉じゃが		
20日(水)				厚揚げの炒め物		
21日(木)	ミルクロールパン	ミルクロールパン 牛乳				
22日(金)	和風 スープバゲティ					



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。  
 ※「パン粉」には小麦・乳・大豆が含まれているものを使用しています。  
 ※ナッツ・くるみを含む食品は提供いたしません。  
 ※複数のアレルギーを持っている子には、個々に応じたものを提供いたします。  
 ※アレルギーをもっている子の揚げ物は別油で揚げています。  
 ※揚げ物の油は1番油で揚げています。

### ★小麦除去の補足

5日(火) : 小麦抜きチキンカツを提供します。  
 : 食パンの代替品をご持参ください。  
 6日(水) : 米粉の麺を提供します。  
 14日(木) : 麩抜き味噌汁を提供します。  
 21日(木) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。  
 22日(金) : 米粉の麺を提供します。

### ★豚肉除去の補足

4日(月) : 鶏肉と大根の炒め煮を提供します。  
 15日(金) : 鶏すき焼き風煮を提供します。  
 19日(火) : 鶏肉のカレー肉じゃがを提供します。  
 20日(水) : 鶏肉の厚揚げの炒め物を提供します。

### ★乳除去の補足

5日(火) : 乳抜きチキンカツを提供します。  
 : 食パンの代替品をご持参ください。  
 21日(木) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。  
 : 牛乳の代わりにお茶を提供します。

### ★サケ除去の補足

除去対応はありません。

### ★卵除去の補足

5日(火) : 卵抜きチキンカツを提供します。  
 13日(水) : マヨネーズ抜きのひじきサラダを提供します。  
 18日(月) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。

### ★生くだもの除去の補足

除去対応はありません。





# 給食室おすすめレシピ



## 豚すき焼き風煮

☆10月15日(金)提供☆

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人) ＜作り方＞

- 豚小間肉・・・150g
- 白菜・・・・・・・・260g(中1/4個)
- 長ねぎ・・・・・・・・50g(中1/2本)
- ぶなしめじ・・・・・・・・40g(1/4パック)
- 焼き豆腐・・・・・・・・80g(1/3丁弱)
- A { 三温糖・・・・・・・・21.6g(大2と1/3強)
- 酒・・・・・・・・10.8g(大2強)
- こいくち醤油・・・27g(大1と1/2)
- 本みりん・・・・・・・・10.8g(小2強)
- かつおだし・・・・・・・・81g(1/2カップ弱)

- 1.Aを合わせておく。
- 2.白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、焼き豆腐は角切りにする。
- ぶなしめじはいしづきを落とす。
- 3.深めのフライパンか鍋に油(分量外)をひき、豚肉を炒める。
- 4.豚肉に火が通ったら2.を加え、Aと一緒に煮込む。
- 5.片栗粉(分量外)でとろみをつけたら完成☆

ご飯とよく合う味付けの煮物です☆



## 大根の胡麻和え

☆10月14日(木)提供☆

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

- 大根・・・・・・・・300g(小1/2本)
- 人参・・・・・・・・40g(中1/5本)
- A { うすくち醤油・・・8.6g(小1と1/2弱)
- 三温糖・・・・・・・・4.8g(小1と1/2強)
- 食塩・・・・・・・・1.9g(小1/3弱)
- 白胡麻・・・・・・・・5.7g(小2弱)

＜作り方＞

1. Aを合わせておく。
2. 大根と人参を千切りにする。
3. 2.を蒸すか茹でる。
4. 水気を切ってから、Aで味を調える。
5. 白胡麻をふって、和えたら完成☆

和風の味付けでさっぱり食べられます♪

