

# めぐみ幼稚園給食だより 2021年11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 (月)	ごはん			ごはん	かつお節のうまみが たっぷりです！
	とりときゃべつのおかかいため	かつおぶし、とりにく	きゃべつ、たまねぎ		
	だいこんのうめあえ		だいこん、にんじん、 かいわれ、ねりうめ		
	おすいもの おちゃ		はくさい、たまねぎ ほうじちゃ		
2日 (火)	ごはん			ごはん	韓国のお料理です。 甘辛く仕上げますよ。
	ちゃぶちえ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にら	しらたき	
	もやしのみさらだ	のり	もやし、にんじん		
	ちゅうかさーぶ おちゃ		えのき、あおな ほうじちゃ	ごま	
★ 4日 (木)	ごはん			ごはん	11月のお誕生日会は みんなの大好きな唐揚げで お祝いです！
	とりのからあげ〜てりやきまよそーす〜	とりにく		まよねーず	
	だいこんとにんじんのなます		だいこん、にんじん		
	みそしる		なめこ、たまねぎ		
	おれんじ おちゃ		おれんじ ほうじちゃ		
5日 (金)	くろろーるばん	ぎゅうにゅう		こむぎこ、こくとう	チリコンカンにはパンに はさんで食べてみてね☆
	ちりこんかん	だいた、とりにく	たまねぎ、にんじん、とまと		
	わかめさらだ	わかめ	もやし、にんじん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8日 (月)	ごはん			ごはん	みんなの大好きなカレーです。 残さずたくさん食べてね！
	きーまかれー	とりにく	たまねぎ、にんじん、とまと、 びーまん		
	ひじきのちゅうがあえ	ひじき	にんじん、かいわれ	ごま	
	ぶどうまめ おちゃ	だいた	ほうじちゃ		
9日 (火)	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ、きゃべつ	ごはん	甘辛く焼いた豚肉をご飯に乗せて いただきますよ！
	きゃべつのなむる		きゃべつ	ごま	
	みそしる		かぶ、にんじん		
	おちゃ		ほうじちゃ		
10日 (水)	わかめうどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	うどん、ごま	わかめたっぷりで おいしいですよ。
	だいこんごまどれっしんぐさらだ		だいこん、にんじん、たまねぎ	ごま	
	やさしいあまからに	とりにく	たまねぎ、はくさい	さつまいも	
	おちゃ		ほうじちゃ		
11日 (木)	ごはん			ごはん	芋汁はみんなが掘ってきてくれた さつまいもで作りますよ！
	とうぶちやんぶるー	とりにく、かつおぶし	きゃべつ、にんじん、たまねぎ	とうふ	
	はくさいのしおこんぶあえ	しおこんぶ	はくさい、にんじん		
	いもじる	あぶらあげ、ぶたにく	だいこん、にんじん、はくさい ねぎ	さつまいも、こんにゃく	
	おちゃ		ほうじちゃ		
12日 (金)	ゆかりごはん			ごはん	みんなの大好きな ゆかりごはんです。
	とりのごまやき	とりにく		ごま	
	たまねぎとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ		
	おすいもの おちゃ	あつあげ	もやし ほうじちゃ		
15日 (月)	このはどんぶり	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	ごはん	たっぷりのだしで煮こんだ 油揚げと卵を 乗せたどんぶりです☆
	わふうだいこんさらだ		だいこん、にんじん、かいわれ		
	わかめスープ	わかめ	ねぎ	ごま	
	おちゃ		ほうじちゃ		
16日 (火)	ごはん			ごはん	ほくほくなじゃがいもを トマトで煮込みました。
	じゃがいもとまとに	とりにく	たまねぎ、とまと	じゃがいも	
	しおきゃべつ		きゃべつ		
	みそしる おちゃ		だいこん、にんじん ほうじちゃ		
17日 (水)	ごはん			ごはん	出汁が染みっていて おいしいですよ。
	こうやどうぶのてりに	こうやどうぶ	たまねぎ、にんじん		
	しろみぞどれっしんぐさらだ		もやし、にんじん、きゅうり		
	おすいもの おちゃ		ぶなしめじ、ねぎ ほうじちゃ		
18日 (木)	くろろーるばん	ぎゅうにゅう		こむぎこ、こくとう	アメリカ料理のスラッピージョは パンにはさんでいただきます。
	すらっぴーしょ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きゃべつ とまと	ばんこ	
	にんじんどれっしんぐのさらだ		きゃべつ、きゅうり、にんじん		
	おにおんすーぶ		たまねぎ、にんじん		
	おちゃ		ほうじちゃ		

19日 (金)	ごはん			ごはん	柔らかくジューシーに揚げました！
	さわらのからあげ～わふうきのこそす～	さわら	えのき、ぶなしめじ		
	はくさいのおかがあえ	かつおぶし	はくさい、にんじん		
	わふうこんそめすーぶ	あぶらあげ	にんじん		
	おちゃ		ほうじちゃ		
22日 (月)	ごはん			ごはん	甘くてほくほくのさつまいもをじっくり煮込みましたよ。
	さつまいもときりほしだいこんのもの	あぶらあげ、とりにく	きりほしだいこん、にんじん	さつまいも	
	もやしゆかりあえ		もやし		
	みそしる		きゃべつ、ねぎ		
	おちゃ		ほうじちゃ		
24日 (水)	おぼろみそめん	おから、とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ	ちゅうかめん	味噌ベースのソースが麺とよく合います。
	きゃべつのおひたし		きゃべつ、にんじん		
	にんじんきんぴら		にんじん、たまねぎ	ごま	
	おちゃ		ほうじちゃ		
25日 (木)	とりにくのしおだれどん	とりにく	きゃべつ、ねぎ、たまねぎ	ごはん	あっさりおいしい塩だれ丼です。
	ひじきとだいのちゅうかういため	だいず、あぶらあげ、ひじき	にんじん、ぶなしめじ		
	わかめすーぶ	わかめ	ねぎ	ごま	
	おちゃ		ほうじちゃ		
26日 (金)	ごはん			ごはん	特製の西京焼きのたれで漬け込みました。
	しろみざかなのさいきょうやき	ほき			
	きゃべつのごますあえ		きゃべつ、にんじん	ごま	
	おすいもの		えのき	ふ	
	おちゃ		ほうじちゃ		
29日 (月)	ごはん			ごはん	野菜たっぷりの八宝菜です！
	はっほうさい	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ぶなしめじ、えのき、きくらげ		
	もやしのあますあえ		もやし、あおな	ごま	
	ちゅうかすーぶ		たまねぎ	ごま、じゃがいも	
	おちゃ		ほうじちゃ		
30日 (火)	みるくろーるばん	ぎゅうにゅう		こむぎこ、まーがりん	豆乳でまろやかに煮た白菜はとろとろで美味しいですよ☆
	とりにくとはくさいのくりーむに	とうにゅう、とりにく	たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ		
	こーるすろーさらだ		きゃべつ、にんじん		
	さつまいものあまに			さつまいも	
	おちゃ		ほうじちゃ		

\*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

## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせる事は望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。

かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。

かぜをひかないためにも、ビタミンC、ビタミンAなどのビタミン類もバランス良く摂取するようにしましょう。

## 石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

## 今月のおすすめ食材は「ほうれん草」です！

ほうれん草は11月～1月が旬の野菜です。

ほうれん草は大きく、2種類に分類されます。1つは東洋種と呼ばれます。葉の切れ込みが深くとがった形をしています。アクが少ないため、お浸しにするとおいしい品種です。もう1つは西洋種です。葉に切れ込みがなく丸みがあり、少し厚みがあるのが特徴です。あくが強いので、ソテーなどがおすすめです。

ほうれん草はビタミン類、ミネラルなどが豊富で、非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。β - カロテンは体内でビタミンAに変換されます。そうすることで皮膚や粘膜の健康を維持してくれます。また、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるので、風邪をひきやすくなるこの時期にぴったりな食材です。

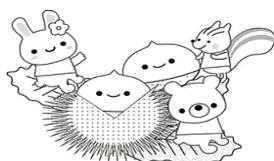
ほうれん草に含まれる鉄は動物性たんぱく質と合わせて摂ることで、効率よく身体に取り入れることができます。グラタンに入れたり、鮭や鶏肉と一緒にクリーム煮にするのがおすすめですよ！



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

## 2021年度 11月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他		
	小麦	乳	卵	豚肉	サケ	生くだもの
2日(火)				チャプチェ		
4日(木)			照焼きマヨソース			
5日(金)	クロロールパン	クロロールパン 牛乳				
9日(火)				豚丼の具		
10日(水)	わかめうどん					
11日(木)				芋汁		
15日(月)			このは丼ぶり			
18日(木)	クロロールパン スラッピージョ	クロロールパン スラッピージョ		スラッピージョ		
24日(水)	おぼろみそめん			おぼろみそめん		
26日(金)	汁の具(焼き麩)					
29日(月)				八宝菜		
30日(火)	ミルクロールパン	ミルクロールパン				



※「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(金) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 10日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 18日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 24日(水) : 小麦抜きのスラッピージョを提供します。
- 26日(金) : 米粉の麺を提供します。
- 30日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

### ★豚肉除去の補足

- 2日(火) : 鶏肉のチャプチェを提供します。
- 9日(火) : 鶏丼を提供します。
- 11日(木) : 鶏肉の芋汁を提供します。
- 18日(木) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
- 24日(水) : 鶏肉のおぼろみそ麺を提供します。
- 29日(月) : 鶏肉の八宝菜を提供します。

### ★乳除去の補足

- 5日(金) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 18日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 30日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

### ★サケ除去の補足

除去対応はありません。

### ★卵除去の補足

- 4日(木) : マヨネーズ抜き照焼きソースを提供します。
- 15日(月) : 卵抜きのこのは丼ぶりを提供します。

### ★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



## 芋汁

☆11月11日(木)提供☆

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

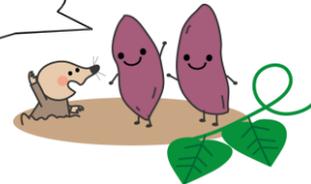
- 豚小間肉・・・30g
- さつまいも・・・100g(中1/2本)
- 大根・・・65g(中2cm)
- 人参・・・60g(中1/4本)
- 白菜・・・50g(中1/2枚)
- 葉ねぎ・・・20g(中1/5束)
- こんにゃく・・・35g(1/5枚)
- 油揚げ・・・25g(1枚と1/4枚)
- 酒・・・4.8g(小1弱)
- 本みりん・・・9g(小1と1/2)
- 食塩・・・0.6g(少々)
- 濃口醤油・・・9g(大1/2)
- 豆味噌・・・48g(大2と2/3)
- かつおだし・・・700g(3と1/2カップ)

＜作り方＞

1. Aを合わせておく。
2. さつまいも、大根、人参を銀杏切りにする。  
白菜は食べやすい大きさにざく切り、葉ねぎは小口切りする。  
こんにゃくは一口大に切る。  
油揚げは油抜きをし、短冊切りする。
3. 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葉ねぎ以外の具材を  
かつおだしで煮る。
5. 味噌を溶き、Aで味を調える。
6. 葉ねぎを散らして完成☆

A

ほくほくのさつまいもが美味しい  
秋ならではの味噌汁です。



## 人参ドレッシングのサラダ

☆11月18日(木)提供☆

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

- キャベツ・・・250g(2.5枚)
- きゅうり・・・40g(中1/2本)
- オリーブ油・・・0.9g(小1/4弱)
- 米酢・・・3.5g(小1/2強)
- 濃口醤油・・・5g(小1弱)
- 食塩・・・0.9g(小1/5)
- 人参・・・40g(中1/5本)

＜作り方＞

1. 人参をすりおろし、Aと合わせておく。
2. キャベツはざく切りにする。  
きゅうりは輪切りにする。
3. 1とキャベツ、きゅうりを和えたら完成☆

A

栄養満点なサラダです♪

