

めぐみ幼稚園給食だより 2021年12月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	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	
★ 1日 (水)	ごもくごはん	ごはん、こんにゃく	とりにく、あぶらあげ	ぶなしめじ、にんじん	12月のお誕生日会は サバの塩焼きで お祝いです♪
	サバのしおやき		サバ		
	だいこんきんぴら	ごま		だいこん、にんじん	
	おすいもの			えのきたけ、ねぎ	
	みかん			みかん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (木)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		あったかいポトフで 体ポカポカです。
	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん、たまねぎ	
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん、 かいわれだいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
3日 (金)	きなこマカロニ	パンネ	きなこ		きなこは 栄養満点ですよ★
7日 (火)	ごはん	ごはん			野菜がたくさん入った 玉子焼きです。
	きりぼしだいこんのたまごやき		たまご、とうふ	きりぼしだいこん、 にんじん、ねぎ	
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	みそしる			だいこん、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (水)	ぶたすきやきふううどん	うどん	ぶたにく、とうふ	はくさい、ねぎ、ぶなしめじ	つるつるのうどんを 甘めのつゆで 煮込みますよ。
	ぶどうまめ		だいず		
	もやしとうめあえ			もやし、にんじん、ねりうめ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (木)	ごはん	ごはん			白身魚フライに たまねぎの甘さ たっぷりの オニオンソースを かけました。
	しろみさかなフライ～オニオンソース～	こむぎこ、なまパンこ	ホキ、たまご	たまねぎ	
	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	
	おすいもの			たまねぎ、キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (金)	ごはん	ごはん			鶏肉を甘めに 煮込みました。
	とりにくのてりに		とりにく	たまねぎ、にんじん	
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん	
	やさいスープ	じゃがいも		もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (月)	ゆかりごはん	ごはん			大根をじっくり やわらかく 煮込みましたよ！
	ぶたにくとだいこんのもの		ぶたにく	だいこん、にんじん、 しいたけ	
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	にんじん、かいわれだいこん	
	みそしる	ふ		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	

14日 (火)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		チリコンカンはパンにはさんで食べてみてね。
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	わかめサラダ		わかめ	もやし、にんじん	
	マカロニスープ	マカロニ	だいず	たまねぎ、キャベツ、トマト	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (水)	ようかん	あんこ			あずきの甘さが美味しいですよ♪
16日 (木)	おこのみやき	こむぎこ、やまのいも	ぶたにく、たまご、あおのり、かつおぶし	キャベツ、ねぎ	貝沢山な お好み焼きです。
17日 (金)	りんごゼリー			りんご	プルプルでみずみずしいゼリーですよ。
20日 (月)	ビビンバどん	ごはん	とりにく、おから	もやし、ほうれんそう、にんじん	ビビンバは韓国のお料理です。
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま	あぶらあげ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (火)	ごはん	ごはん			甘くてほくほくの南瓜ですよ！
	こうやどうふとかぼちゃのそぼろに		ぶたにく、こうやどうふ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	
	もやしのゆかりあえ			もやし	
	わふうコンソメスープ			ねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (水)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		豆乳クリームスープはみんなが収穫してくれた野菜を使って作りますよ♪
	フライドチキン		てばもと		
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	ぐたくさんとうにゅうクリームスープ		とりにく、とうにゅう	ぶなしめじ、だいこん、にんじん、はくさい	
	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 めくみ幼稚園

冬至に南瓜

冬至の日に食べる南瓜は、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。また、冬至は「一陽来復」の日であり、転じて悪いことばかり続いたあとでも、ようやく幸運に向かう日とされます。南瓜を食べて幸運に向かいましょう。

今月のおすすめ食材は『**ねぎ**』です！

ねぎの旬は11月～2月です。ねぎはビタミンCが豊富なので、風邪をひきにくくなりますし、肌をきれいにする効果もあります。ねぎの緑色の葉の部分には、目や皮膚、粘膜などの健康を維持し、強い抗酸化作用で風邪やがんを予防する効果があります。ねぎの白い部分には、血液を浄化して血行をよくするほか、血糖値を下げる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。お鍋に入れるなど煮込んで食べると甘くておすすめですよ♪



☆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 12月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	さけ	豚肉	生くだもの
2日(木)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン			
3日(金)			きなこマカロニ			
7日(火)	切干大根の玉子焼き					
8日(水)			豚すき焼き風うどん		豚すき焼き風うどん	
9日(木)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			
13日(月)			汁の具(焼き麩)		豚肉と大根の煮物	
14日(火)		ロールパン	ロールパン マカロニスープ			
16日(木)	お好み焼き		お好み焼き		お好み焼き	
21日(火)					高野豆腐と南瓜のそぼろ煮	
22日(水)		クロロールパン	クロロールパン			



※「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。
 ※「生パン粉」には小麦・乳成分が含まれているものを使用しています。
 ※「乾燥パン粉」には小麦・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。

☆卵の補足

- 7日(火) : 鶏肉と切干大根の炒め物を提供します。
- 9日(木) : 卵抜きのお好み焼きを提供します。
- 16日(木) : 卵抜きのお好み焼きを提供します。

☆乳成分の補足

- 2日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
: お茶を提供します。
- 9日(木) : 乳抜きの乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
- 14日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 22日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

☆小麦の補足

- 2日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 3日(金) : きなこマカロニの代替品をご持参ください。
- 8日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 9日(木) : 小麦抜きの胡麻衣の白身魚フライを提供します。
- 13日(月) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 14日(火) : マカロニ抜きのスープを提供します。
: ロールパンの代替品をご持参ください。
- 16日(木) : 小麦抜きのお好み焼きを提供します。
- 22日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

☆さけの補足

除去対応はありません。

☆豚肉の補足

- 8日(水) : 鶏すき焼き風うどんを提供します。
- 13日(月) : 鶏肉と大根の煮物を提供します。
- 16日(木) : 鶏肉のお好み焼きを提供します。
- 21日(火) : 鶏肉の高野豆腐と南瓜のそぼろ煮を提供します。

☆バナナの補足

除去対応はありません。





給食室おすすめレシピ



貝たくさん豆乳クリームスープ

☆12月22日(水)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 鶏むね小間・・・120g
- 大根・・・・・・70g(中1/5本)
- 人参・・・・・・75g(中1/3本)
- 白菜・・・・・・75g(葉1枚)
- しめじ・・・・・・60g(1/2パック)
- コンソメ・・・・12g(小さじ2)
- 薄口醤油・・・・12g(小さじ2)
- 食塩・・・・・・3.5g(小さじ3/5)
- 豆乳・・・・・・130ml
- かつおだし・・・400ml

A {

1. Aを合わせておく。
2. 大根・人参はいちょう切り、白菜はざく切りにする。
3. しめじは石づきを取ってほぐす。
4. 鍋に2の大根と人参をいれ、中火で炒める。
5. しんなりしてきたら白菜としめじを加え、さらに炒める。
6. 5が全体的にしんなりしてきたら、かつおだしを入れ、煮立ったら弱火で10分程煮込む。
7. 6に豆乳を入れて煮立たせないように注意し、Aを加えて味を調える。
8. 最後に水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつけて完成★

貝がごろごろ入ったスープで体が温まりますよ！



キャベツと人参のサラダ

☆12月10日(金)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

- キャベツ・・・・250g(2.5枚)
- 人参・・・・・・60g(中1/4本)
- 薄口しょうゆ・・・・9g(小1と1/2)
- レモン果汁・・・・2g(小1/2弱)
- 三温糖・・・・・・2.5g(小1弱)
- オリーブ油・・・・2g(小1/2)

A {

1. Aを合わせておく。
2. キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。人参は千切りにする。
3. 1とAを合わせて味を調えたら、完成☆

シンプルな味付けで野菜のうまみがよくわかりますよ♪

