

## めぐみ幼稚園給食だより 2022年1月

| 日付         | 献立                      | きいろのたべもの<br>ちからのもと | あかのたべもの<br>からだをつくるもと | みどりのたべもの<br>からだのちょうしを<br>ととのえるもと |  |
|------------|-------------------------|--------------------|----------------------|----------------------------------|--|
| 11日<br>(火) | とりにくのみからどん              | ごはん、ごま             | とりにく                 | キャベツ                             | 甘辛丼はごはんが<br>進む人気メニュー<br>です☆                |
|            | もやしのおかりあえ               |                    |                      | もやし                              |  |
|            | みそしる                    | じゃがいも              |                      | にんじん                             |  |
|            | おちゃ                     |                    |                      | ほうじちゃ                            |  |
| 12日<br>(水) | クロロールパン                 | こむぎこ、こくとう          | ぎゅうにゅう               |                                  | 1月のお誕生日会は<br>ポテトグラタンで<br>お祝いです！            |
|            | ポテトグラタン                 | じゃがいも、こむぎこ、バター     | とりにく、ぎゅうにゅう          | たまねぎ、ぶなしめじ                       |  |
|            | 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               |  |
|            | やさいスープ                  |                    |                      | たまねぎ、かぼちゃ                        |  |
|            | みかん                     |                    |                      | みかん                              |  |
|            | おちゃ                     |                    |                      | ほうじちゃ                            |  |
| 13日<br>(木) | チャンポンふうらーめん             | ちゅうかめん             | ぶたにく                 | キャベツ、もやし、にんじん、<br>しいたけ、ねぎ        | 野菜たっぷりの<br>らーめんです！                         |
|            | だいこんきんぴら                | ごま                 |                      | だいこん、にんじん                        |  |
|            | ピーズサラダ                  |                    | ひよこまめ、きんときまめ、だいず     | キャベツ                             |  |
|            | おちゃ                     |                    |                      | ほうじちゃ                            |  |
| 14日<br>(金) | ごはん                     | ごはん                |                      |                                  | サバを食べると<br>頭がよくなるよ！                        |
|            | サバのたつたあげ                |                    | サバ                   |                                  |  |
|            | 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                    |  |
|            | おすいもの                   |                    | とうふ                  | にんじん                             |  |
|            | おちゃ                     |                    |                      | ほうじちゃ                            |  |
| 17日<br>(月) | ごはん                     | ごはん                |                      |                                  | 洋風玉子焼きには<br>野菜も入っていて<br>栄養満点♪              |
|            | ようふうたまご焼き               |                    | たまご、とうふ              | かぼちゃ、たまねぎ                        |  |
|            | わかめサラダ                  |                    | わかめ                  | もやし、にんじん                         |  |
|            | わふうコンソメスープ              | じゃがいも              |                      | はくさい                             |  |
|            | おちゃ                     |                    |                      | ほうじちゃ                            |  |
| 18日<br>(火) | ごはん                     | ごはん                |                      |                                  | 給食室のオープンで<br>焼いた焼き立ての<br>チキンソテーを<br>召し上がれ♪ |
|            | チキンソテー<br>～オニオンソース～     |                    | とりにく                 | たまねぎ                             |  |
|            | おからサラダ                  | マヨネーズ              | おから                  | たまねぎ、にんじん                        |  |
|            | みそしる                    |                    |                      | ごぼう、キャベツ                         |  |
|            | おちゃ                     |                    |                      | ほうじちゃ                            |  |
| 19日<br>(水) | ごはん                     | ごはん                |                      |                                  | やわらかく煮えた<br>白菜が美味しい<br>ですよ！                |
|            | ぶたにくとはくさいの<br>べっこうに     |                    | ぶたにく                 | はくさい、だいこん                        |  |
|            | だいこんとにんじんのなます           |                    |                      | だいこん、にんじん                        |  |
|            | おすいもの                   |                    |                      | たまねぎ、もやし                         |  |
|            | おちゃ                     |                    |                      | ほうじちゃ                            |  |
| 20日<br>(木) | ごはん                     | ごはん                |                      |                                  | アジをさっぱりと<br>焼き上げました！                       |
|            | アジのなんばんやき               |                    | アジ                   | にんじん、たまねぎ                        |  |
|            | キャベツのごまあえ               | ごま                 |                      | キャベツ、にんじん                        |  |
|            | みそしる                    |                    | あぶらあげ                | ねぎ                               |  |
|            | おちゃ                     |                    |                      | ほうじちゃ                            |  |
| 21日<br>(金) | ごはん                     | ごはん                |                      |                                  | とろとろのあんを<br>たっぷりかけます☆                      |
|            | こうやどうふとだいこんの<br>そぼろあんかけ |                    | こうやどうふ、とりにく          | だいこん                             |  |
|            | もやしのおかかあえ               |                    | かつおぶし                | もやし、にんじん                         |  |
|            | おすいもの                   | ふ                  |                      | キャベツ                             |  |
|            | おちゃ                     |                    |                      | ほうじちゃ                            |  |

|            |                       |           |            |                       |                               |
|------------|-----------------------|-----------|------------|-----------------------|-------------------------------|
| 24日<br>(月) | やきうどん                 | うどん       | ぶたにく、かつおぶし | キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ | しょうゆベースの<br>具沢山焼きうどんです♪       |
|            | だいにんさらだ               |           |            | だいこん、かいわれだいこん、にんじん    |                               |
|            | きんときまめのあまに            |           | きんときまめ     |                       |                               |
|            | おちゃ                   |           |            | ほうじちゃ                 |                               |
| 25日<br>(火) | クロロールパン               | こむぎこ、こくとう | ぎゅうにゅう     |                       | スラッピージョは<br>パンにはさんで<br>食べますよ♪ |
|            | スラッピージョ               | なまパンこ     | ぶたにく       | たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト    |                               |
|            | さつまいものあまに             | さつまいも     |            |                       |                               |
|            | ぎゅうにゅう                |           | ぎゅうにゅう     |                       |                               |
| 26日<br>(水) | ごはん                   | ごはん       |            |                       | 海で育ったひじきは<br>栄養たっぷりです！        |
|            | とりにくとひじきのにも           |           | とりにく、ひじき   | にんじん、ごぼう、しいたけ         |                               |
|            | バリバリサラダ               | ぎょうざのかわ   |            | キャベツ、にんじん、きゅうり        |                               |
|            | ちゅうかスープ               | ごま        |            | ぶなしめじ、ねぎ              |                               |
|            | おちゃ                   |           |            | ほうじちゃ                 |                               |
| 27日<br>(木) | ごはん                   | ごはん       |            |                       | チャプチェは韓国<br>のお料理です！           |
|            | チャプチェ                 | しらたき      | ぶたにく       | たまねぎ、にんじん、にら          |                               |
|            | 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             |                               |
|            | わかめスープ                | ごま        | わかめ        | ねぎ                    |                               |
|            | おちゃ                   |           |            | ほうじちゃ                 |                               |
| 28日<br>(金) | ごはん                   | ごはん       |            |                       | 甘めの味噌で<br>ジューシーに<br>焼き上げます☆   |
|            | とりのさいきょうやき            |           | とりにく       |                       |                               |
|            | もやしのりさらだ              |           | のり         | もやし、にんじん              |                               |
|            | おすいもの                 |           |            | だいこん、にんじん             |                               |
|            | おちゃ                   |           |            | ほうじちゃ                 |                               |
| 31日<br>(月) | ごはん                   | ごはん       |            |                       | 旬の大根を中華風に<br>味付けしました！         |
|            | とりにくとだいこんの<br>ちゅうかいため |           | とりにく       | だいこん、たまねぎ、にんじん        |                               |
|            | キャベツとにんじんのさらだ         |           |            | キャベツ、にんじん             |                               |
|            | やさいスープ                |           |            | あおな、たまねぎ              |                               |
|            | 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  
☆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！

## 食事で風邪予防！

### 風邪を予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、  
ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

## ビタミンA

ビタミンAには、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。人参、南瓜、ほうれん草などの緑黄色野菜やチーズなどの食品に豊富に含まれています。

## ビタミンC

ビタミンCは、風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。みかん、いちご、キウイフルーツなどの果物やブロッコリーなどビタミンAと同様に緑黄色野菜などの食品に多く含まれています。ビタミンCは水溶性なので栄養素が流出しないよう、蒸したり炒めたりするのがおすすめです。

今月のおすすめ食材は『大根』です！

大根の旬は11月～3月です。

根は春から夏にかけてやや辛みが強く、  
秋から冬は甘みが増していきます。

大根は消化酵素のたっぷり入った野菜と言われています。

根の部分は、95%が水分で、ビタミンCと消化酵素の「ジアスターゼ」が豊富に含まれています。「ジアスターゼ」はでんぷんを分解してくれる酵素です。今の時期は大根おろしにして、おもちなどにのせて食べるのがおすすめですよ♪

大根を買ったら、新聞紙に包んで冷蔵所で保存すると長持ちします。使いかけのものはラップに包んで冷蔵庫に立てて保存するといいですよ。



## おせち料理

お正月といえばおせちを食べるご家庭も多いのではないのでしょうか。おせち料理にはたくさんの願いが込められていますよ。

### 黒豆

まめに、勤勉で健康に暮らせるように。

### 紅白なます

紅白でめでたいこと。  
根菜の様に深く根を張れるように。

### 伊達巻

巻物に似ているので知識が増えるように。

### 栗きんとん

黄金色に輝く財宝に例えて、  
豊かな1年になりますように。

### 海老

腰が曲がるまで健康に長生きできるように。



## 2021年度 1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                 | 豚肉          | サケ | 生くだもの |
| 12日(水) |        | クロロールパン<br>ポテトグラタン       | クロロールパン<br>ポテトグラタン |             |    |       |
| 13日(木) |        |                          | チャンボン風ラーメン         | チャンボン風ラーメン  |    |       |
| 17日(月) | 洋風玉子焼き |                          |                    |             |    |       |
| 18日(火) | おからサラダ |                          |                    |             |    |       |
| 19日(水) |        |                          |                    | 豚肉と白菜のべっこう煮 |    |       |
| 21日(金) |        |                          | お吸い物               |             |    |       |
| 24日(月) |        |                          | 焼きうどん              | 焼きうどん       |    |       |
| 25日(火) |        | クロロールパン<br>スラッピージョ<br>牛乳 | クロロールパン<br>スラッピージョ | スラッピージョ     |    |       |
| 26日(水) |        |                          | バリバリサラダ            |             |    |       |
| 27日(木) |        |                          |                    | チャプチェ       |    |       |



### ★卵の補足

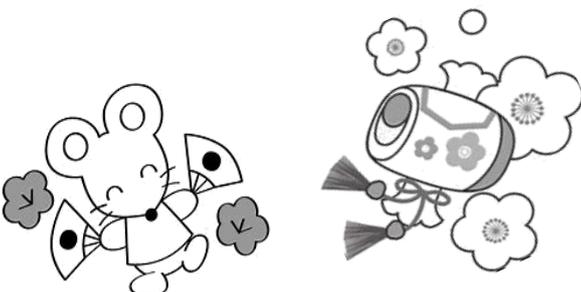
- 17日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 18日(火) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。

### ★乳成分の補足

- 12日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 12日(水) : 乳抜きのポテトグラタンを提供します。
- 25日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 25日(火) : 生パン粉抜きのスラッピージョを提供します。
- 25日(火) : お茶を提供します。

### ★小麦の補足

- 12日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 12日(水) : 小麦抜きのポテトグラタンを提供します。
- 13日(木) : 米粉の麺を提供します。
- 21日(金) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 24日(月) : 米粉の麺を提供します。
- 25日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 25日(火) : 生パン粉抜きのスラッピージョを提供します。
- 26日(水) : 餃子の皮抜きのサラダを提供します。



- ※「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。

### ★豚肉の補足

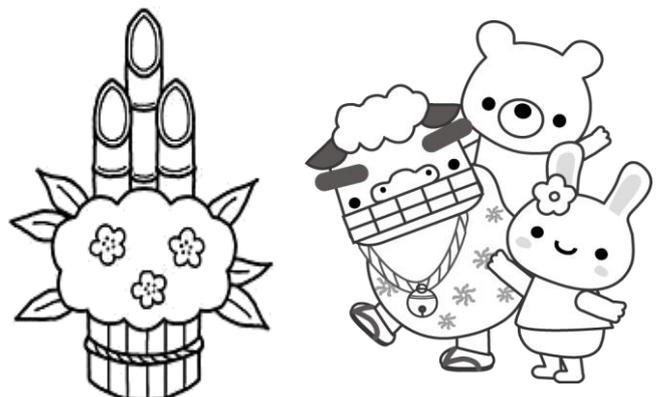
- 13日(木) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。
- 19日(水) : 鶏肉と白菜のべっこう煮を提供します。
- 24日(月) : 鶏肉の焼きうどんを提供します。
- 25日(火) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
- 27日(木) : 鶏肉のチャプチェを提供します。

### ★サケ除去の補足

除去対応はありません。

### ★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



## 高野豆腐と大根のそぼろあんかけ

☆1月21日(金)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

- |     |        |                    |
|-----|--------|--------------------|
| A { | 大根     | 210g (中1/5本)       |
|     | 高野豆腐   | 30g (1と1/2枚)       |
|     | 薄口しょうゆ | 5.5g (小1)          |
|     | みりん    | 7.8g (小1と1/3)      |
|     | かつおだし  | 75ml(1/2カップ弱)      |
| B { | 鶏ひき肉   | 90g                |
|     | かつおだし  | 120ml<br>(1/2カップ強) |
|     | 砂糖     | 9g (大1/2)          |
|     | 酒      | 5.5g (小1強)         |
|     | みりん    | 5.5g (小1)          |
|     | 濃口しょうゆ | 16.2g (大1弱)        |

1. AとBをそれぞれ合わせておく。
2. 大根は皮をむき、いちょう切りにする。高野豆腐は水で戻して絞り、食べやすい大きさの長方形にスライスにする。
3. 2をAで煮る。
4. 別の鍋に油(分量外)をひき、鶏肉を炒める。
5. 鶏肉に火が通ったら、Bをいれ煮立たせる。
6. 5に水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける。
7. 2の大根が柔らかくなり、高野豆腐に味が染みたら6のあんと合わせて完成☆

旬の大根を使った  
おすすめレシピです♪



## ばりばりサラダ

☆1月26日(水)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

- |     |        |             |
|-----|--------|-------------|
| A { | キャベツ   | 250g (2.5枚) |
|     | 人参     | 50g (中1/4本) |
|     | きゅうり   | 30g(大1/3本)  |
|     | 薄口しょうゆ | 8.8g (小2弱)  |
|     | レモン果汁  | 3.5g (小1弱)  |
|     | 食塩     | 1.5g (小1/3) |
|     | ごま油    | 6g (大1/3)   |
|     | 餃子の皮   | 35g (6枚)    |

1. Aを合わせておく。
2. 餃子の皮は油(分量外)で、きつね色に揚げる。
3. キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。人参、きゅうりは千切りにする。
4. 3とAを合わせて味を調える。
5. 餃子の皮を手で軽く砕く。
6. 4に5をまぶしたら、完成☆

食感が楽しいサラダです！

