

めぐみ幼稚園給食だより 2022年2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 (火)	ごはん	ごはん			厚揚げに野菜 たっぷりのあんを かけました。
	あつあげのやさいあんかけ		あつあげ、とりにく	にんじん、もやし ぶなしめじ、ピーマン	
	はくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい、にんじん	
	おすいもの おちゃ			ねぎ、キャベツ ほうじちゃ	
2日 (水)	おやこどん	ごはん	とりにく、たまご	たまねぎ	元気な体を作って くれる栄養満点 どんぶりですよ！
	しろみそドレッシングサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり	
	みそしる		あぶらあげ	もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (木)	えほうまき	ごはん	こうやどうふ、たまご、のり	にんじん、しいたけ	節分です。 みんな恵方巻上手に 巻けるかな？
	ぶどうまめ		だいす		
	おすいもの		わかめ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (金)	ごはん	ごはん			玉ねぎのうまみが ぎゅっと詰まった ソースです♪
	チキンカツ～オニオンソース～	こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご	たまねぎ	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	じゃがいもスープ おちゃ	じゃがいも		たまねぎ ほうじちゃ	
7日 (月)	ごはん	ごはん			味噌の味がしっかり 染みたおでん ですよ！
	みそにこみおでん	こんにゃく	あつあげ	だいこん	
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん	
	おすいもの おちゃ			たまねぎ、にんじん ほうじちゃ	
8日 (火)	ごはん	ごはん			2月のお誕生日会は 鶏の胡麻焼きで お祝いです☆
	とりのごまやき	ごま	とりにく		
	にんじんともやしのナムル	ごま		にんじん、もやし	
	みそしる みかん おちゃ		わかめ	キャベツ みかん ほうじちゃ	
9日 (水)	ごはん	ごはん			だしのきいた とろとろのあんを たっぷり かけました！
	こうやどうふとだいこんの そぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいこん	
	ひじきのうめあえ		ひじき	にんじん、きゅうり、ねりうめ	
	みそしる おちゃ	ふ		はくさい ほうじちゃ	
10日 (木)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		具沢山のポトフは 体が温まりますよ！
	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん、たまねぎ	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14日 (月)	ごはん	ごはん			栄養満点 ボリューム満点な 玉子焼きです☆
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	ちゅうかスープ おちゃ	ごま	とうふ	もやし ほうじちゃ	
15日 (火)	ごはん	ごはん			麻婆豆腐は中国の お料理です。
	まーぼーどうふ		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	
	もやしのゆかりあえ			もやし、しそ	
	わかめスープ おちゃ	ごま	わかめ	ねぎ ほうじちゃ	
16日 (水)	ごはん	ごはん			ジューシーな 竜田揚げです！
	しろみさかなのたつたあげ		ホキ		
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモン	
	みそしる おちゃ			たまねぎ、だいこん ほうじちゃ	

17日 (木)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		照焼きチキン バーガーを作って 食べてみてね!
	とりのてりやき		とりにく		
	むしキャベツ			キャベツ	
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (金)	しおやきそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、ねぎ	野菜たっぷりの 塩焼きそばですよ!
	こんにゃくのあまからに	こんにゃく			
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (月)	ぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	バランスの良い どんぶりですよ♪
	じゃがいものにっころがし	じゃがいも			
	みそしる			ぶなしめじ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (火)	ごはん	ごはん			年長さんの リクエスト メニューです! みんなのお気に入りの メニューを 味わってね☆
	とりのさいきょうやき		とりにく		
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、しそ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (木)	きつねうどん	うどん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、ねぎ	きつねの大好きな 油揚げがたっぷり 入ったうどんです。
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	キャベツのおひたし			キャベツ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (金)	ごはん	ごはん			プルコギは 韓国のお料理です☆
	とりにくのプルコギふう	ごま	とりにく	たまねぎ、にんじん、 もやし、ニラ	
	もやしの胡麻だれサラダ	ごま		もやし、にんじん	
	わかめスープ		わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (月)	ごはん	ごはん			生姜焼きで体が ポカポカです!
	ぶたのしょうがやき		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ	
	わかめのすのもの		わかめ	にんじん、きゅうり	
	みそしる	ふ		なめこ	
	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!

節分



2月3日は節分です。節分といえば豆まきや恵方巻のイメージでしょうか?
給食では、恵方巻とぶどう豆で節分を迎えますよ!
今回は節分に食べられる行事食について由来をお話します。

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、
悪いものを追い出す日です。
家族の健康を願い、鬼が家の中に入ってこないよう窓から豆をまき追い払いますよ。
炒った豆を使うことで芽が出ないようにし、追い出した悪(鬼)が根付かないようにします。

節分では定番の「恵方巻」は巻き寿司で「福を巻き込む」という意味と、
切らずに食べることから「縁を切らない」という意味が込められています。
今年は「北北西や北」が恵方(方角)です。

その他にも節分イワシや節分そばを食べる地域もありますよ!



☆今月のオススメ食材☆

今月は『みかん』です!

みかんは12月～2月に旬を迎える食材です。

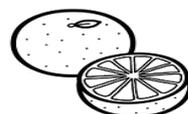
今月のお誕生日会のデザートにみかんをご用意しましたよ!

みかんはビタミンCが豊富に含まれています。
みかんを2つ食べると1日に必要なビタミンCが
摂取できると言われるほどです。
ビタミンCは免疫力を高めて風邪に強い身体を作ってくれますよ。
また、ストレスの緩和や肌の健康を保つ役割もあります。

皆さんはみかんの白いすじや薄皮も一緒に食べますか?
取り除いて食べますか?

一見、必要のない部分にも見えますがこれらにも
食物繊維やポリフェノールが含まれています。

また、「ヘスペリジン」というビタミンも含まれています。
ヘスペリジンはビタミンCの吸収を助ける働きがあるので
みかんの実の部分と合わせて食べることで
効率よく摂取することができますよ!



大豆パワーに注目!!



豆なのに肉...?

大豆は、肉と同じようにたんぱく質が豊富なことから、
「畑の肉」と言われています。動物性食品の肉は、食べ過ぎると脂肪や
コレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆には
その心配がありません。
その他にも、カルシウムや鉄分、ビタミンB1、Eなど、
現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。



表示	特定原材料			その他		
日付	卵	乳成分	小麦	さけ	豚肉	生くだもの
2日(水)	親子丼					
3日(木)	恵方巻き					
4日(金)	チキンカツ	チキンカツ	チキンカツ			
7日(月)	おからサラダ					
8日(火)						みかん
9日(水)			みそ汁			
10日(木)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
14日(月)	ひじきと人参の玉子焼き					
15日(火)					麻婆豆腐	
17日(木)		ミルクロールパン	ミルクロールパン			
18日(金)			塩焼きそば		塩焼きそば	
21日(月)					豚丼	
24日(木)			きつねうどん			
28日(月)			みそ汁		豚の生姜焼き	



※「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。
 ※「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。
 ※「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。
 ※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

- 2日：鶏と玉ねぎの丼を提供します。
- 3日：胡瓜入りの恵方巻を提供します。
- 4日：卵抜き乾燥パン粉のチキンカツを提供します。
- 7日：マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。
- 14日：ひじきと人参の炒め物を提供します。

☆さけの補足

除去対応はありません。

☆乳成分の補足

- 4日：乳抜きの乾燥パン粉のチキンカツを提供します。
- 10日：ミルク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。
- 17日：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

- 15日：鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
- 18日：鶏肉の塩焼きそばを提供します。
- 21日：鶏肉の丼を提供します。
- 28日：鶏肉の生姜焼きを提供します。

☆小麦の補足

- 4日：小麦抜きの胡麻衣のチキンカツを提供します。
- 9日：麩抜きの味噌汁を提供します。
- 10日：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 17日：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 18日：米粉の麺を提供します。
- 24日：米粉の麺を提供します。
- 28日：麩抜きの味噌汁を提供します。

☆生くだもの補足

8日：みかんの代替品をご持参ください。





給食室おすすめレシピ



ポトフ

☆2月10日(木)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 鶏むね小間 180g
- じゃがいも 210g
(大1個)
- 人参 80g
(中1/2本)
- 玉ねぎ 120g
(中1/2個)
- 薄口しょうゆ 3g
(小1/2)
- 食塩 3g
(小1/2)
- コンソメ 6g
(小1と1/2)

A {

1. じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに乱切りする。
2. 玉ねぎはくし切りにする。
3. 鍋に野菜と鶏肉を入れ、被るくらいの水で煮る。
4. 野菜が柔らかくなり、鶏肉に火が通ったらコンソメを加える。
5. Aで味を調えたら完成☆

からだの温まる具沢山なポトフです♪



もやしの胡麻だれサラダ

☆2月25日(金)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

- もやし 270g
- 人参 50g
(中1/4本)
- すりごま 12g
(小14)
- ごま油 0.78g
(小1/4弱)
- 食塩 0.6g
(小1/10)
- 濃口しょうゆ 3g
(小1/2)
- 米酢 10.5g
(小2強)
- 砂糖 7.5g
(大1弱)
- 八丁味噌 4.5g
(小2/3)
- おろししょうが 0.6g
(小1/4弱)
- かつおだし 42ml
(1/4カップ)

A {

1. Aを合わせておく。
2. 人参はもやしに合わせた大きさに千切りにする。
3. もやしと人参を柔らかくなるまで蒸す。
4. 3とAを合わせて味を調えて完成☆

胡麻の香りが香ばしいサラダです！

