

めぐみ幼稚園給食だより 2022年3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			白菜が やわらかくなるまで じっくり煮ましたよ！
	ぶたにくとはくさいのべっこうに		ぶたにく	はくさい、だいこん	
	もやしとうめあえ			もやし、にんじん、うめ	
	みそしる		あぶらあげ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (水)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		トマトをたくさん使った チリコンカンは パンとよく合います◎
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	だいこんサラダ			だいこん、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 (木)	ちらしずし	ごはん	たまご、のり	ほうれんそう、しいたけ、にんじん	3月のお誕生日会は ちらし寿司でお祝いです☆
	かぼちゃのそぼろに		とりにく	かぼちゃ	
	おすいもの	ふ		なのはな	
	いちご			いちご	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (金)	ごはん	ごはん			ふんわりとした 白身魚フライに 具沢山なカレーソースを かけましたよ。
	しろみさかなフライ 〜ぐたくさんカレーソース〜	こむぎこ、なまパンこ	ホキ、たまご	たまねぎ、しめじ、 あかピーマン、トマト	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	わふうコンソメスープ			えのきだけ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (月)	ごはん	ごはん			野菜たっぷりの 炒め物です！
	ぶたにくやさしいため		ぶたにく	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ピーマン	
	ひじきのごもくに		ひじき、だいず、あぶらあげ	しいたけ、にんじん	
	みそしる			たまねぎ、なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (火)	ごはん	ごはん			こんがり焼けた胡麻味噌は 香ばしくて おいしいですよ♪
	さばのごまみそやき	ごま	サバ		
	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		しいたけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (水)	しょくパン	こむぎこ	ぎゅうにゅう		サンドイッチにして 食べてみてね！
	チキンソテー		とりにく		
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、きゅうり、にんじん	
	やさいスープ			しめじ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (木)	ごはん	ごはん			だしが染みっていて おいしいですよ！
	こやとうふのたまごとじ		たまご、こやとうふ	にんじん、しいたけ	
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	みそしる			だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (金)	おぼろみそめん	ちゅうかめん	とりにく、ぶたにく、おから	たまねぎ、にんじん、ねぎ	みその風味が美味しい 味噌たっぷりの混ぜ麺 です！
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	だいこんのごまあえ	ごま		だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	

14日 (月)	ごはん	ごはん			白滝を使っためぐみ風 チャプチェです！
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にら	
	はくさいのナムル	ごま		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	
15日 (火)	ごはん	ごはん			春を感じる梅焼きです♪
	とりのうめやき		とりにく	うめ	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (水)	いちごゼリー			いちご、レモン	甘くてプルプルな ゼリーです★
18日 (金)	とりにくのあまからどん	ごはん、ごま	とりにく	キャベツ	甘辛丼はごはんが進む 人気メニューです★
	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	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (火)	とうにゅうのクリームスープスパゲティ	スパゲティ	とりにく、とうにゅう	はくさい、たまねぎ、 にんじん、しめじ	豆乳を使ったまろやかな スープスパゲティです。
	さつまいものだいがくいもふう	さつまいも、ごま			
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
23日 (水)	こめこのこあケーキ	こめこ、ココア	とうにゅう		お米からできた米粉を使って 作ります！

*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

☆今月のおススメ食材☆

ひなまつり

3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子の成長をお祝いする日です。
給食では3月のお誕生日会と合わせて、ちらし寿司でお祝いします。

ひな祭りに昔から食べられている料理にはたくさんの願いが込められています。
今回はちらし寿司、お吸い物の意味をご紹介します。

ちらし寿司

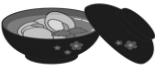
ひな祭りのちらし寿司には、エビ・レンコン・豆といった
3つの縁起物が入っているのが特徴です。
これらの縁起物には、それぞれ以下のような願いが込められています。

- ・エビ：エビのように腰が曲がるまで長く生きる
- ・レンコン：はるか先まで見通しが利く
- ・豆：マメに働いて仕事がうまくいく

好きな具材と合わせて、縁起の良い食材も取り入れてみてくださいね！



お吸い物



ひな祭りのお吸い物といえばはまぐりを想像される方も
多いのではないのでしょうか。

二枚貝であるはまぐりは平安時代からお姫様を表す食材とされてきました。
女の子のお祝いの日であるひな祭りにぴったりな食材ですね。

また、二枚貝は対の貝はぴったりと合うが、
それ以外の2枚の貝が合うことはないため、仲の良い夫婦を意味しています。
はまぐりは一人の相手と永遠に仲良く過ごすという
女性の幸せを象徴するものとされ、ひな祭りに願いを込めて食べられます。



今月は『 菜の花 』です！

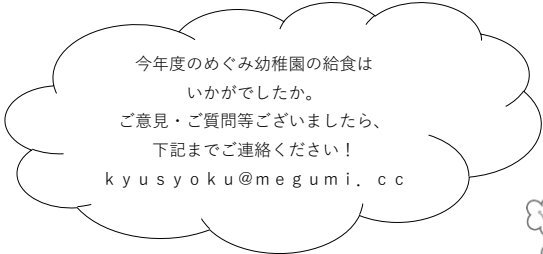
菜の花は、2月～3月に旬を迎える食材です。
ひな祭りのお吸い物で提供しますよ。

菜の花というと春のイメージが強いですが、食用として楽しむ場合には
つぼみや莖をいただくため、花が咲く前の春の始まりがおすすめです。

菜の花には食物繊維、ビタミンCが多く含まれています。
普段の食事のなかで不足しがちな食物繊維ですが、
100gの菜の花に含まれる食物繊維は、1日の摂取量の1/5の量に
相当すると言われていますよ。
ビタミンCも食物繊維と同じく豊富に含まれています。
ビタミンCはなんと100gで1日のビタミンCの推奨量を
補うことができます。

- 新鮮な菜の花を選ぶ際のポイントは以下の通りです。
- ①つぼみが開いていないもの
 - ②葉や莖がやわらかく鮮やかなもの
 - ③莖の切り口がみずみずしいもの

見て楽しむことが多い菜の花ですが、お浸しや和え物、パスタなどに
プラスして一足はやく食卓で楽しんでみてはいかがでしょうか？





2022年度 3月アレルギー食材使用表



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
1日(火)					豚肉と白菜のべっこう煮	
2日(水)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン			
3日(木)	ちらし寿司		お吸い物			いちご
4日(金)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			
7日(月)					豚肉野菜炒め	
8日(火)			お吸い物			
9日(水)	ポテトサラダ	食パン	食パン			
10日(木)	高野豆腐の玉子とじ					
11日(金)			おぼろみそめん		おぼろみそめん	
14日(月)					チャプチェ	
22日(火)			豆乳のクリームスープバグティ			



※「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。
 ※「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

3日(木) : 卵の代わりに高野豆腐のちらし寿司を提供します。
 4日(金) : 卵抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
 9日(水) : マヨネーズ抜きのポテトサラダを提供します。
 10日(木) : 高野豆腐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

2日(水) : 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。
 4日(金) : 乳抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
 9日(水) : 食パンの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

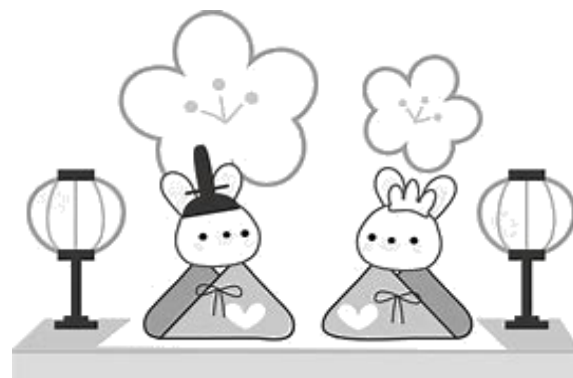
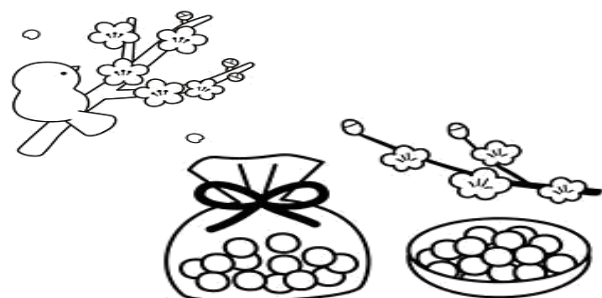
1日(火) : 鶏肉と白菜のべっこう煮を提供します。
 7日(月) : 鶏肉の野菜炒めを提供します。
 11日(金) : 鶏肉のおぼろみそめんを提供します。
 14日(月) : 鶏肉のチャプチェを提供します。

★小麦の補足

2日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 3日(木) : 麴抜きのお吸い物を提供します。
 4日(金) : 小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。
 8日(火) : 麴抜きのお吸い物を提供します。
 9日(水) : 食パンの代替品をご持参ください。
 11日(金) : 米粉の麺を提供します。
 22日(火) : 米粉の麺を提供します。

★生くだもの補足

3日(木) : いちごの代替品をご持参ください。





給食室おすすめレシピ



サバの胡麻味噌焼き

☆3月8日(火)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

サバ・・・・・・・・180g
(6切)
酒・・・・・・・・18g
(小3と1/2強)
A { 八丁味噌・・・・・・・・9g
(大1/2)
濃口しょうゆ・・・・3g
(小1/2)
三温糖・・・・・・・・1.8g
(小1/2強)
みりん・・・・・・・・12g
(小2)
すりごま・・・・・・6g
(小2)

1. サバを酒につけておく。
2. Aを合わせておく。
3. キッチンペーパーで1の水気を切る。
4. 合わせておいたAを3の表面に塗り広げる。
5. 180℃8分に予熱したオーブンで焼いたら完成☆

香ばしく焼けた
胡麻味噌が美味しいですよ♪



白菜のナムル

☆3月14日(月)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

白菜・・・・・・・・180g
(2枚)
人参・・・・・・・・60g
(中1/4本)
A { 薄口しょうゆ・・・・9g
(小1と1/2)
ごま油・・・・・・・・6.8g
(小1と1/2)
三温糖・・・・・・・・2.1g
(小1弱)
食塩・・・・・・・・0.7g
(小1/2)
すりごま・・・・・・6.8g
(小2強)

1. Aを合わせておく。
2. 白菜は食べやすい大きさにざく切りする。
人参は太めの千切りにする。
3. 2がやわらかくなるまで蒸す。
4. 3の水気を切り、Aと合わせて味を調えて完成☆

ごま油の香りがよい
韓国風サラダです！

