


めぐみ幼稚園給食だより 2022年5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	
2日 (月)	ごはん	ごはん			やわらかい 白身魚のフライに 栄養満点トマトソースを かけました！
	しろみざかなフライ ～トマトソース～	こむぎこ、なまパンこ	ホキ、たまご	トマト、たまねぎ	
	キャベツのおひたし			キャベツ、にんじん	
	きのこスープ	ごま		しめじ、えのきたけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (金)	ごはん	ごはん			高野豆腐をたっぷり のたして煮ましたよ。
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	わかめサラダ		わかめ	もやし、にんじん	
	おすいもの			しめじ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (月)	ちゅうかはん	ごはん	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、さやえんどう、きくらげ	中華飯には野菜を たっぷり入れました！
	ぶどうめめ		だいず		
	ちゅうかスープ	ごま		たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (火)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		スラッピージョは パンにはさんで たべますよ！
	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	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11日 (水)	たけのこごはん	ごはん	あぶらあげ	たけのこ	旬のたけのこを 使った新メニューの たけのこご飯です！
	とりにくとブロッコリーのいためもの		とりにく、ひじき	にんじん、キャベツ、ブロッコリー	
	もやしのりサラダ		のり	もやし、にんじん	
	おすいもの	ふ		みつば	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (木)	ごはん	ごはん			5月のお誕生日会は BBQチキンでお祝い です☆
	BBQチキン		とりにく	りんご、たまねぎ	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、しそ	
	わふうコンソメスープ			だいこん、にんじん	
	パイナップル			パイナップル	
おちゃ			ほうじちゃ		
13日 (金)	ぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ごはんの進むパワー もりもりどんぶりです！
	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		とうふ	しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (月)	ごはん	ごはん			切干大根を使った 玉子焼きは旨味たっぷり です☆
	きりぼしだいこんのたまごやき		たまご、とうふ	にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	わふうコンソメスープ			にんじん、えのきたけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (火)	ごはん	ごはん			ほくほくのじゃがいもで 作った肉じゃがです！
	にくじゃが	じゃがいも、しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	
	もやしのあますあえ	ごま		もやし、あおな	
	みそしる		わかめ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (水)	ごはん	ごはん			鶏の胡麻焼きは給食室の 大きなオープンで焼きまし た！
	とりのごまやき	ごま	とりにく		
	キャベツのナムル	ごま		キャベツ	
	ちゅうかスープ			にんじん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

19日 (木)	ごはん	ごはん			旬のサワラを 照焼きにしました！
	サワラのてりやき		サワラ		
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ	
	みそしる			たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (金)	タコライス	ごはん	ぶたにく、だいず	たまねぎ、キャベツ、トマト	タコライスは沖縄の お料理です。
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	やさいスープ			もやし、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
23日 (月)	ごはん	ごはん			鶏肉と野菜を甘酸っぱく 中華風にしましたよ。
	すとり		とりにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	
	ひじきちゅうかサラダ	ごま	しらす、ひじき	もやし、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	
24日 (火)	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	甘く煮た油揚げの きつねうどんです！
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	はくさいとにんじんのごまあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (水)	ごはん	ごはん			照焼きソースと マヨネーズが相性抜群 です！
	てりマヨチキン	マヨネーズ	とりにく		
	だいこんきんぴら	ごま		だいこん、にんじん	
	おすいもの	ふ		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26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		八丁味噌を使った 和風グラタンです☆
	こうやどうふのみそグラタン	マカロニ	こうやどうふ、とりにく、チーズ	たまねぎ、ピーマン	
	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			しいたけ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (金)	ごはん	ごはん			特製タレがたっぷり 染みたタレカツです。
	タレカツ	こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご		
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	やさいスープ			えのきたけ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (月)	おやかどん	ごはん	とりにく、たまご	たまねぎ	だしのきいた 甘めの親子丼です！
	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ	きゅうり、もやし	
	みそしる			なめこ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
31日 (火)	ごはん	ごはん			豆腐チャンプルーは 丈夫な体を作って くれます！
	とうふチャンプルー		とうふ、とりにく、かつおぶし	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	みそしる			ねぎ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	

*国の都合により、給食内容を変更する場合がございます。
学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園




端午の節句

5月5日は端午の節句(こどもの日)です。
鎌倉時代から江戸時代にかけて季節の節目として大切にされてきた日です。
厄除けで使われる菖蒲の葉が、剣を連想させることから日本では「男の子の節句」として
根付いてきました。男の子の健康でたくましい成長を願う日ですよ。
兜やこいのぼりだけでなく、端午の節句でよく食べられる行事食にも
たくさんの願いが込められています。

かしわもち

餅を包む柏は、やせた乾燥地でも生育し、秋に枯れた葉は春まで残り
新芽が出るまでは落ちないことから「葉守りの神」がいる縁起の良い木だと
言われてきました。
また、山火事が起きて生き残る強い木としても知られています。
神事に欠かせない餅を、柏の葉で包むことで男の子の強くたくましい成長と
家系の存続、繁栄を願いますよ。



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 たけのこ 』です！

たけのこの旬は3月初旬から5月中旬です。
たけのこには食物繊維やカリウムが豊富に含まれます。
便秘予防や、体内の不要なものを水分と一緒に排出する働きが
ありますよ。また、体内で作ることのできない亜鉛も含まれています。
亜鉛は免疫力の向上、味覚異常の予防が期待できます。
食品からしか摂取することができないため、積極的に食事に
取り入れることで体内に取り込むことができます。

たけのこは使用する部分によって調理法を変えることがおすすめです。
穂先：柔らかく、苦みが少ない → おすまし、刺身
中央：歯ごたえがある → 炒め物、炊き込みご飯、天ぷら
根本：食物繊維が豊富、固めの食感 → 煮物
上記のように、さまざまな調理法で楽しむことができますよ。

給食では5月11日に「たけのこごはん」を提供します。
5月が旬の三つ葉のお吸い物と合わせて提供しますよ♪

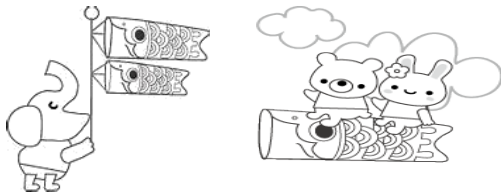


今月の給食はいかがでしたか。
ご意見・ご質問等ございましたら、
下記までご連絡ください！
kyusyoku@megumi.cc

2022年度 5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	くだもの
2日(月)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			
9日(月)					中華飯	
10日(火)		ロールパン スラッピージョ 牛乳	ロールパン スラッピージョ		スラッピージョ	
11日(水)			お吸い物			
12日(木)						BBQソース パイナップル
13日(金)	おからサラダ				豚丼	
16日(月)	切干大根の玉子焼き					
17日(火)					肉じゃが	
20日(金)	マカロニサラダ		マカロニサラダ		タコライス	
24日(火)			きつねうどん			
25日(水)	照りマヨチキン		お吸い物			
26日(木)		ミルクロールパン 高野豆腐のみそグラタン	ミルクロールパン 高野豆腐のみそグラタン			
27日(金)	タレカツ	タレカツ	タレカツ			
30日(月)	親子丼					

※「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。
 ※揚げ物はろ過した油をアレルギーのない食品順に揚げています。



★卵の補足

2日(月) : 卵抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
 13日(金) : マヨ抜きのおからサラダを提供します。
 16日(月) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
 20日(金) : マヨ抜きマカロニサラダを提供します。
 25日(水) : 照焼きチキンを提供します。
 27日(金) : 卵抜き乾燥パン粉のタレカツを提供します。
 30日(月) : 鶏と玉ねぎ丼を提供します。

★くだもの補足

12日(木) : りんご抜きBBQチキンを提供します。
 : パイナップルの代替品をご持参ください。

★乳成分の補足

2日(月) : 乳抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
 10日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 : 乳抜き乾燥パン粉のスラッピージョを提供します。
 : お茶を提供します。
 26日(木) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 : チーズ抜き高野豆腐のみそグラタンを提供します。
 27日(金) : 乳抜き乾燥パン粉のタレカツを提供します。

★さけの補足

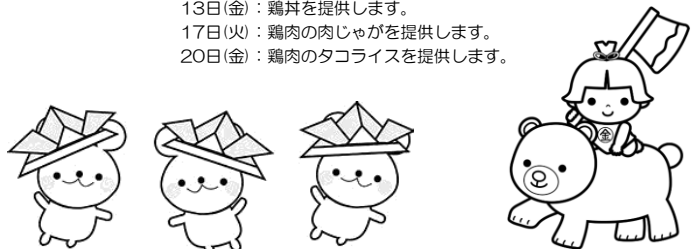
除去対応はありません。

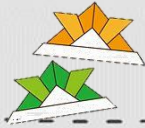
★小麦の補足

2日(月) : 小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。
 10日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 : 小麦抜きスラッピージョを提供します。
 11日(水) : 麩抜きお吸い物を提供します。
 20日(金) : マカロニサラダの代わりにわかめサラダを提供します。
 24日(火) : 米粉の麺を提供します。
 25日(水) : 麩抜きお吸い物を提供します。
 26日(木) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 : マカロニ抜き高野豆腐のみそグラタンを提供します。
 27日(金) : 小麦抜き胡麻衣のタレカツを提供します。

★豚肉の補足

9日(月) : 鶏肉の中華飯を提供します。
 10日(火) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
 13日(金) : 鶏丼を提供します。
 17日(火) : 鶏肉の肉じゃがを提供します。
 20日(金) : 鶏肉のタコライスを提供します。





給食室おすすめレシピ



BBQチキン

☆5月12日(木)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

鶏もも肉・・・240g

- A {
- 食塩・・・0.6g
(少々)
 - 酒・・・7.2g
(小1と1/2弱)
 - りんご・・・30g
(中1/8)
 - たまねぎ・・・6g

1. 鶏もも肉にAを合わせ下味をつける。
2. Bを合わせておく。
りんごと玉ねぎはすりおろす。
3. 1を油(分量外)を敷いたフライパンに皮目を下にして焼く。
4. 3に火が通ったらすりおろしたりんご、たまねぎ、合わせておいたBをフライパンに加え、鶏肉に絡める。
5. ソースの水分が飛び鶏肉にしっかり絡んだら完成☆

- B {
- 赤ワイン・・・7g
(小1強)
 - 濃口しょうゆ・・・6.3g
(小1強)
 - 薄口しょうゆ・・・0.3g
(少々)
 - 砂糖・・・6g
(小2)
 - ケチャップ・・・3.6g
(小1弱)
 - おろしにんにく・・・0.2g
(少々)
 - おろししょうが・・・1.2g
(少々)

5月のお誕生日会メニューです☆



金時豆の甘煮

☆5月24日(火)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

金時豆・・・108g

- A {
- 水・・・300g
(2と1/2カップ)
 - ざらめ・・・40.5g
(大2と1/3)
 - 塩・・・0.36g
(少々)

1. 金時豆を水で戻す。
2. Aを入れた鍋に1の金時豆を入れ、軽く水気が残るくらいまで煮る。
3. 好みで塩を加え味を調べたら完成☆

甘くて栄養満点のメニューです!

