

# めぐみ幼稚園給食だより 2022年4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	
8日 (金)	こめこのココアクッキー	こめこ、ココア			しっとりしたクッキーです！
11日 (月)	フライドポテト	じゃがいも			みんなのだいすきなフライドポテトです☆
12日 (火)	こめこのりんごむしパン	こめこ	とうにゅう	りんご	もちもちの蒸しパンにりんごを入れました！
13日 (水)	りんご			りんご	シャキシャキです！
14日 (木)	ごはん	ごはん			給食室の大きなオープンで焼きました！
	チキンソテー ～てりやきソース～		とりにく		
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	やさいスープ			しめじ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (金)	ごはん	ごはん			みんな大好きな唐揚げです☆
	とりのからあげ		とりにく		
	こぶきいも	じゃがいも			
	みそしる		あぶらあげ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (月)	ごはん	ごはん			かむかむサラダは歯を丈夫にしてくれますよ！
	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	
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりほしだいこん、もやし、にんじん	
	みそしる		とうふ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (火)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		ほくほくのじゃがいもをみんなの好きなカレー味で煮込みました☆
	じゃがいものカレーそぼろに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	やさいスープ			はくさい、えのき	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (水)	ごはん	ごはん			人気のわかめサラダです！
	とりにくとキャベツの ごまみそいため	ごま	とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	わかめサラダ		わかめ	もやし、にんじん	
	おすいもの			しめじ、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (木)	ごはん	ごはん			春が旬の菜の花のお浸しです！
	サバのたつたあげ		サバ		
	なのはなのおひたし		あぶらあげ	なのはな	
	おすいもの			さやえんどう、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (金)	ごはん	ごはん			白滝を使っためぐみ風チャブチェです！
	チャブチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にら、にんじん	
	もやしのゆかりあえ			もやし、しそ	
	ちゅうかスープ	ごま		はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (月)	とりにくのしおだれどん	ごはん	とりにく	ねぎ、たまねぎ、キャベツ	あっさりとした塩味のどんぶりです！
	にんじんのナムル			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	

26日 (火)	ごはん	ごはん			4月のお誕生日会は ハンバーグでお祝い です♪
	ハンバーグ ～ぐたくさんカレーソース～		ぶたにく、とりにく、とうにゅう、とうふ	たまねぎ、しめじ、 あかピーマン、トマト	
	もやしのにらサラダ		のり	もやし、にんじん	
	やさいスープ			キャベツ、たまねぎ	
	いちご			いちご	
27日 (水)	おちゃ			ほうじちゃ	野菜たっぷりの 焼きうどんです！
	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	
	しろみそドレッシングサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり	
	ぶどうまめ		だいず		
28日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	ピビンバは韓国の お料理です！
	ピビンバどん	ごはん	とりにく、おから	もやし、ほうれんそう、にんじん	
	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		とうふ	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

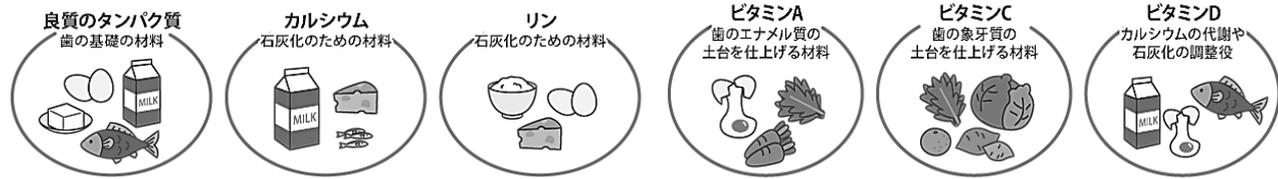


## 4月18日 よい歯の日



4月18日は、4(よ)1(い)8(は)の日という語呂合わせから日本歯科医師会が制定した歯を大切にする日です。  
「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いがこめられていますよ。

今回は健康な歯を育てる食べ物についてご紹介します。



丈夫な歯を作ってくれる栄養素は上記の通りです。よく噛むことで、歯茎に刺激を与え歯周病の予防につながります。  
よく噛むと唾液の分泌も促進され口の中をきれいにしてくれますよ☆  
他にも食物繊維の多い干しシイタケ、ごぼう、レタス、きのこ類はよく噛むので歯の表面がきれいになります。

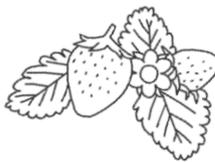
給食では「よい歯の日」にちなみ「かむかむサラダ」を18日に提供しますよ！  
切干大根と塩昆布の入った噛み応えばっちりのメニューです。  
おすすめレシピでレシピを公開するのでご家庭でも取り入れてみてくださいね♪

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

### ☆今月のおススメ食材☆

今月は『いちご』です！

\*\*\*\*\*  
いちごの旬は3月から4月の後半です。  
お誕生日会のデザートとして提供しますよ！



クリスマスシーズンの冬ごろから見かけるいちごですが、春の後半のいちごは最も甘みが強く香りがいいのが特徴です。  
いちごには、ビタミンC、葉酸が豊富に含まれています。100gのいちごに含まれるビタミンCはレモンを上回る含有量ですよ。  
中くらいのサイズ7粒ほどで1日に必要なビタミンCを補えると言われています。ビタミンCは白血球の働きを強化し、免疫力を高める効果があります。そのため風邪の予防に効果的です。  
また、この時期に多い鼻炎や花粉症の症状を軽減する働きもあります。

美味しいいちごの選び方は以下の通りです。  
①色が均一で表面に光沢、ハリのあるもの。  
②表面のつぶつぶがしっかりしているもの。  
③へたがピンとしていて、みずみずしく乾いていないもの。



春休み中のおやつとしてスナック菓子のかわりに、旬の果物を取り入れてみるのもおすすめです☆

2022年度 4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
12日(火)						りんご
13日(水)						りんご
18日(月)					高野豆腐と南瓜のそぼろ煮	
19日(火)		ミルクロールパン	ミルクロールパン			
22日(金)					チャブチェ	
26日(火)					ハンバーグ	いちご
27日(水)			焼きうどん		焼きうどん	



★卵の補足

除去対応はありません。

★乳成分の補足

19日(火)：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。

★小麦の補足

19日(火)：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。  
27日(水)：米粉の麺を提供します。

※「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。

★さけの補足

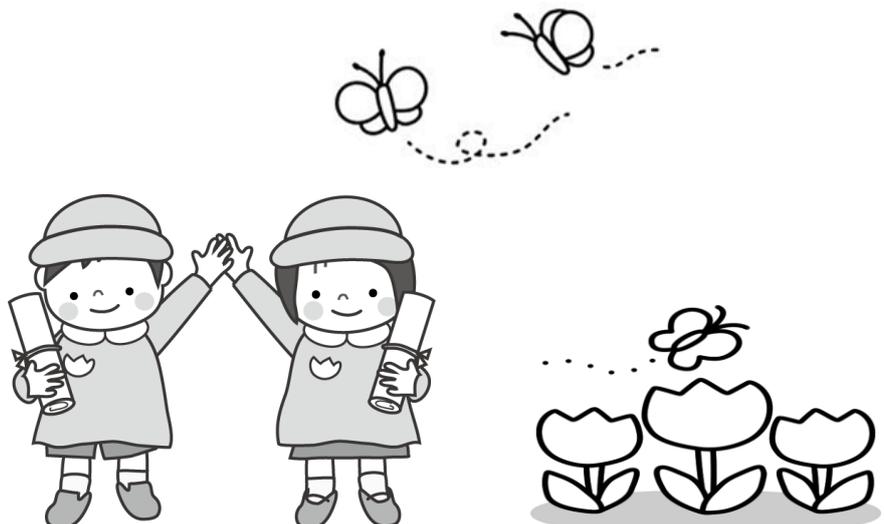
除去対応はありません。

★豚肉の補足

18日(月)：鶏肉の高野豆腐と南瓜のそぼろ煮を提供します。  
 22日(金)：鶏肉のチャブチェを提供します。  
 26日(火)：鶏肉のハンバーグを提供します。  
 27日(水)：鶏肉の焼きうどんを提供します。

★くだものの補足

12日(火)：米粉のりんごむしパンの代替品をご持参ください。  
 13日(水)：りんごの代替品をご持参ください。  
 26日(火)：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



## 米粉のココアクッキー

☆4月8日(金)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

- A { 米粉・・・・・・・・・・ 94.5g
- ベーキングパウダー・・・ 3.6g  
(小1弱)
- ココアパウダー・・・・・・ 18g  
(大3)
- 三温糖・・・・・・・・・・ 72g  
(大8)
- なたね油・・・・・・・・・・ 21.6g  
(大1と3/4)
- 水・・・・・・・・・・ 30g  
(大2)

1. Aを合わせてふるっておく。
2. ふるった1に三温糖を加え軽く混ぜる。
3. なたね油と水をよく混ぜ乳化させる。
4. 1で振るった粉類に3を少しずつ加え混ぜる。  
(粉っぽいようなら、少しずつ水を加えて固さを調整してください)
5. 粉っぽさがなくなったらひとまとめにする。
6. 好きな形に整え、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
7. 170℃10～15分に予熱したオーブンで焼いたら完成☆

米粉で作った  
しっとりクッキーです☆



## かむかむサラダ

☆4月18日(月)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 切干大根・・・・・・・・ 16g
- A { かつおだし・・・・・・ 40g  
(1/4カップ弱)
- 本みりん・・・・・・・・ 4.9g  
(小1弱)
- 薄口しょうゆ・・・・ 1.6g  
(小1/3弱)
- もやし・・・・・・・・ 160g
- にんじん・・・・・・・・ 42g
- 塩昆布・・・・・・・・ 8g

1. 切干大根を水で戻し、Aで煮る。
2. にんじんを千切りにする。
3. にんじん、もやしを食べやすい固さになるまで  
ふんわりラップをかけてレンジで加熱する。  
(600w1分30秒くらいが目安です)
4. 1と3の粗熱が取れたら水気を切り、  
塩昆布と和えたら完成☆



歯を丈夫にしてくれる  
おすすめサラダです！