

めぐみ幼稚園給食だより 2022年6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 からだのしょうしを ととのえるもと	
1日 (水)	ごはん	ごはん			切干大根はみんなの歯や 骨を強くしてくれます！
	とりときりぼしだいこんのもの		とりにく、だいず	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ	
	もやしのごまだれサラダ	ごま		もやし、にんじん	
	みそしる		とうふ	しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (木)	ごはん	ごはん			野菜がたっぷり入った 玉子焼きです☆
	キッシュふうたまごやき ～ラタトゥイソース～		たまご、とうふ、とうにゅう	ほうれんそう、かぼちゃ、 たまねぎ、あかピーマン、 きピーマン、ナス、ピーマン、 トマト	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	オニオンスープ			たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (金)	ごはん	ごはん			アジは6月が旬の魚 ですよ！
	アジフライ～あまからタレ～	こむぎこ、なまパンこ、ごま	アジ、たまご		
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ、にんじん	
	みそしる	じゃがいも		もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (月)	ごはん	ごはん			回鍋肉は中国のお料理 です。
	ホイコーロー		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	もやしのうめあえ			もやし、にんじん、うめ	
	おすいもの	ふ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (火)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		6月のお誕生日は チキンチャップで お祝いです☆
	チキンチャップ		とりにく	たまねぎ、トマト	
	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			オクラ、たまねぎ	
	メロン			メロン	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐を使った 麻婆豆腐です！
	マーボーこうやどうふ		こうやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ	
	にんじンドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		えのきだけ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (木)	ごはん	ごはん			みんなの大好きなメニュー です！
	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	
	おすいもの			しめじ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (金)	けんちんうどん	うどん	あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、しいたけ	具沢山なうどんです！
	ぶどうまめ		だいず		
	だいこんマヨサラダ	マヨネーズ		だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (月)	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☆
	わかめのすのもの		わかめ	にんじん、きゅうり	
	みそしる		とうふ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (火)	ごはん	ごはん			栄養満点の豆腐がたっぷり 入っています！
	ごもくどうふ		とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、しいたけ	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		かぼちゃ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (水)	ごはん	ごはん			今日は生姜の日です！
	ぶたのしょうがやき		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ	
	だいこんのごまあえ	ごま		だいこん、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (木)	ごはん	ごはん			野菜たっぷりな 八宝菜です！
	はっほうさい		ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、 しめじ、えのきだけ、きくらげ	
	にんじんともやしのナムル	ごま		もやし、にんじん	
	おすいもの	ふ		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (金)	ごはん	ごはん			特製のねぎだれをかけた 油淋鶏です！
	ユーリンチー		とりにく	ねぎ	
	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	

20日 (月)	ごはん	ごはん			じっくり煮た白菜は とろろしてて 美味しいですよ！
	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	
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり	
	やさいスープ			オクラ、もやし	
21日 (火)	おちゃ			ほうじちゃ	甘くて爽やかな オレンジソースを かけますよ！
	ごはん	ごはん			
	チキンソテー～オレンジソース～		とりにく	マーマレード	
	もやしのりサラダ		のり	もやし、にんじん	
22日 (水)	オニオンスープ			たまねぎ、にんじん	給食室の大きなお鍋で ミートソースを作ります！
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト	
	ビーンズサラダ		ひよこまめ、きんときまめ、だいず	キャベツ	
23日 (木)	やきポテト	じゃがいも			魚を食べると頭が よくなるよ★
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	サバのしおやき		サバ		
24日 (金)	だいこんとにんじんのなます			だいこん、にんじん	だしたっぷりのどんぶり です！
	みそしる		あぶらあげ、わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
	このはどんぶり	ごはん	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	
27日 (月)	もやしのしろみそドレッシングサラダ			もやし、にんじん、きゅうり	韓国のお料理がたくさん ですよ！
	おすいもの			だいこん、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
28日 (火)	とりにくのブルコギふう	ごま	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	旬のなすを使った 炒め物です☆
	はくさいのナムル			はくさい、にんじん	
	ちゅうかはるさめスープ	はるさめ、ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (水)	ごはん	ごはん			トマトをたくさん使った チリコンカンにはパンと よく合います◎
	なすのみそいため		ぶたにく	ナス、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	わかめサラダ		わかめ	もやし、にんじん	
	おすいもの			ねぎ、はくさい	
30日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	ほくほくのじゃがいもと 高野豆腐で栄養たっぷり です！
	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	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	
30日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ほくほくのじゃがいもと 高野豆腐で栄養たっぷり です！
	ごはん	ごはん			
	こうやどうふのにくじゃがふう	じゃがいも、しらたき	ぶたにく、こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	きゅうりとだいこんのおかかあえ		かつおぶし	きゅうり、だいこん	
30日 (木)	みそしる			キャベツ、たまねぎ	ほくほくのじゃがいもと 高野豆腐で栄養たっぷり です！
	おちゃ			ほうじちゃ	

*国の都合により、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

あとしでじめじめとした梅雨の季節に入ります。
梅雨は身体の不調が増える時期として知られています。
今回は、梅雨に起こる体調不良と対策におすすめな食材を紹介します。
梅雨になると食欲がわかないという子も多いのではないのでしょうか。
梅雨に食欲不振になるのには蒸し暑さが関係しています。
ぐっと暑くなるこの時期にエアコンの使用や冷たい食べ物、飲み物をとる機会が増えます。食欲がない時でもゼリーやアイスは食べやすいのでついつい食べてしまいがちですが、お腹が冷えてしまい消化不良や食欲の低下につながります。

やまいも

ネバネバ成分のムチンが
弱った胃腸を保護します。

大根おろし

消化酵素のアミラーゼが
含まれ消化促進に効果的です。

この2つの食材はとろろや大根おろし、ポン酢で和える等さっぱりとしていて食欲がない時でも食べやすくおなかの調子を整えてくれます。
食べる食材を工夫し元気に夏を迎えましょう！

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 あじ 』です！

あじの旬は5月から7月です。
旬のあじは、秋冬と比べるとサイズが少し小さめです。
脂乗りがよく、うまみがたっぷり詰まっているのが特徴です。
あじは、たんぱく質やビタミンDを豊富に含む魚です。
ビタミンDはカルシウムを身体に取り入れやすくする働きがあります。
ビタミンDを食品から摂取しようとする、きのこ類や魚類など限られた食品からしか摂ることができないため、旬を楽しみながらビタミンDも併せて摂ることできるアジはおすすめですよ。

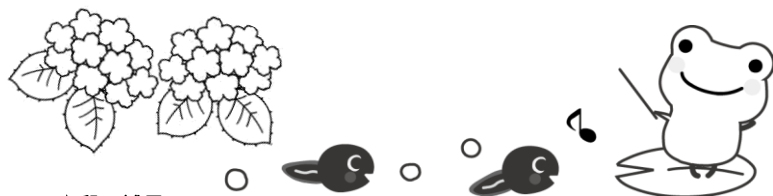
＜新鮮なあじを選ぶポイント＞

- ① 目が濁っていないもの。
- ② 身に傷がついていないもの。
- ③ エラの付け根がきれいな赤色をしているもの。

給食では6月3日に「アジフライ」を提供します！

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

表示	特定原材料			その他		
日付	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
2日(木)	キッシュ風玉子焼き					
3日(金)	アジフライ	アジフライ	アジフライ			
6日(月)			お吸い物			回鍋肉
7日(火)		クロロールパン	クロロールパン	ハネデューメロン		
10日(金)	大根マヨサラダ		けんちゃんうどん			
15日(水)						豚の生姜焼き
16日(木)			お吸い物			八宝菜
20日(月)						豚肉と白菜のべっこう煮
21日(火)				オレンジソース		
22日(水)			ミートソーススパゲティ			ミートソーススパゲティ
24日(金)	このは丼ぶり					
28日(火)						茄子の味噌炒め
29日(水)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン			
30日(木)						高野豆腐の肉じゃが風



★卵の補足

2日(木)：豆腐と野菜の炒め物を提供します。
3日(金)：卵抜き乾燥パン粉のアジフライを提供します。
10日(金)：マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
24日(金)：卵抜き鶏肉と玉ねぎの丼ぶりを提供します。

★乳成分の補足

3日(金)：乳抜き乾燥パン粉のアジフライを提供します。
7日(火)：クロロールパンの代替品をご持参ください。
29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。

★小麦の補足

3日(金)：胡麻衣のアジフライを提供します。
6日(月)：麩抜きのお吸い物を提供します。
7日(火)：クロロールパンの代替品をご持参ください。
10日(金)：米粉の麺を提供します。
16日(木)：麩抜きのお吸い物を提供します。
22日(水)：米粉の麺を提供します。
29日(水)：クロロールパンの代替品をご持参ください。

※「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でアレルギーのない食品順に揚げています。

★くだものの補足

7日(火)：ハネデューメロンの代替品をご持参ください。
21日(火)：オレンジソースの代替品をご持参ください。

★さけの補足

除去対応はありません。

★豚肉の補足

6日(月)：鶏肉の味噌炒めを提供します。
15日(水)：鶏肉の生姜焼きを提供します。
16日(木)：鶏肉の八宝菜を提供します。
20日(月)：鶏肉と白菜のべっこう煮を提供します。
22日(水)：鶏肉のミートスパゲティを提供します。
28日(火)：鶏肉の茄子の味噌炒めを提供します。
30日(木)：鶏肉の高野豆腐の肉じゃが風を提供します。

