

めぐみ幼稚園給食だより 2022年7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 (金)	なつやさいかレー	ごはん、バター、こむぎこ	とりにく	かぼちゃ、ナス、あかピーマン、 オクラ、たまねぎ、にんじん、 トマト	7月のお誕生日会は 夏野菜カレーでお祝いです☆
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	パイナップル			パイナップル	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (月)	ごはん	ごはん			切干大根を使った玉子焼きは 食物繊維たっぷりです☆
	きりぼしだいこんのたまご焼き		たまご、とうふ	にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	みそしる			しめじ、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (火)	ごはん	ごはん			給食室のオープンで 焼き上げます！
	サケのしおやき		サケ		
	もやしのゆかりあえ			もやし、しそ	
	おすいもの		わかめ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (水)	ちらしずし	ごはん	たまご、のり	しいたけ、ほうれんそう、にんじん	七夕の日ならではのメニュー ですよ！
	とうがんのそぼろあんかけ		とりにく	とうがん	
	たなばたスープ	そうめん		にんじん、オクラ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (木)	ほうじちゃゼリー			ほうじちゃ	みんなが運動会を 頑張れるように応援パワーを たくさん込めました！
11日 (月)	チャンポンふうラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、 しいたけ、ねぎ	「チャンポン」とは 「いろいろなものを混ぜた」と いう意味ですよ☆
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	にんじん、かいわれだいこん	
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
12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		めぐみ幼稚園の農園で収穫した じゃがいもです！
	チキンカツ〜レモンソース〜	こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご	レモン	
	こふきいも	じゃがいも			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13日 (水)	ごはん	ごはん			ブルコギは韓国のお料理 です。
	ぶたにくのブルコギふういため	ごま	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	
	きゅうりともやしのうめおかかあえ		かつおぶし	きゅうり、にんじん、もやし、ねりうめ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

14日 (木)	ごはん	ごはん			サバを食べると頭がよくなるよ！
	サバのたつたあげ		サバ		
	おからのにも	こんにゃく	おから	にんじん、ごぼう、ねぎ	
	みそしる	ふ		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (金)	ごはん	ごはん			ゴーヤは夏野菜ですよ！
	ゴーヤチャンプルー		とりにく、とうふ、かつおぶし	ゴーヤ、もやし、たまねぎ	
	じゃこわかめのずのもの		わかめ、しらす	にんじん	
	おすいもの			にんじん、オクラ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (火)	ごはん	ごはん			豚肉と野菜をすき焼き風に仕上げました！
	ぶたすきやきふう		ぶたにく、とうふ	はくさい、ねぎ、しめじ	
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	
	わふうコンソメスープ			えのきたけ、キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (水)	ごはん	ごはん			野菜をたっぷり入れて酢豚風に仕上げました。
	こうやとうふのすぶたふう		こうやとうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	
	だいこんとごまのサラダ	ごま		だいこん、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		だいこん、あおな	
	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

夏野菜を食べよう！

夏野菜は、暑さで身体にこもってしまう熱を下げてくれる役割があります。また、夏に不足しがちな栄養素を補う役割もあります。ビタミンCやビタミンA、カリウムなどは、夏になると体内で消費され不足してしまうことがあります。旬を迎える夏野菜を積極的に摂取して暑い夏を元氣いっぱい乗り切りましょう！

なす・きゅうり

なすときゅうりは水分が多い野菜です。重量の9割が水分です。熱がこもった身体を冷やしてくれますよ。暑さや激しい運動で消費量が増え、夏に不足しがちな「ビタミンC」を補ってくれる働きもあります。胃液の分泌も促進してくれるので、栄養の吸収も効率よく行われますよ。



とうもろこし・モロヘイヤ

夏が近づくとも見かけることが多くなる、とうもろこしとモロヘイヤはビタミンを豊富に含みます。また、とうもろこしは穀類なので身体を動かすためのエネルギーも豊富に含んでいますよ。モロヘイヤはビタミンの他に、カロテンも豊富に含みます。刻むと、とろとろしていてサラッと食べられますよ。



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『ゴーヤ』です！

ゴーヤの旬は7月から9月です。

「夏野菜の王様」とも言われますよ。

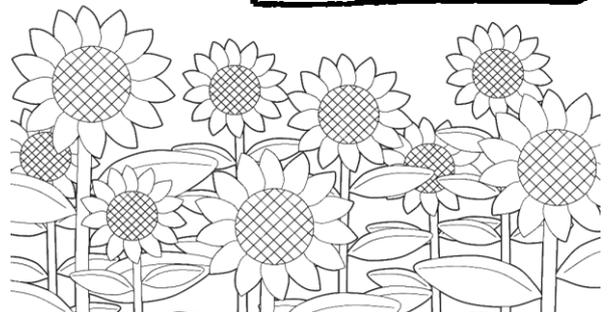
沖縄県や九州地方など暖かい地域で多く収穫されます。ゴーヤの独特な苦み成分の一つに「モモルデシン」があります。「モモルデシン」は胃液の分泌を促して、食欲を増進させるなどの効果があるとされ、夏バテ解消に効果的な野菜です。

<ゴーヤの苦みを抑えるポイント>

- ① スライスして塩もみをする。
- ② 熱湯でさっと茹でる。
- ③ 苦みの強い種とワタをスプーンでしっかり取り除く。

給食では7月15日に「ゴーヤチャンプルー」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



2022年度 7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	くだもの	さけ	豚肉
1日(金)		夏野菜カレー	夏野菜カレー	パイナップル		
4日(月)	切干大根の玉子焼き					
5日(火)					サケの塩焼き	
6日(水)	ちらしずし		七夕スープ			
11日(月)			チャンボン風ラーメン			チャンボン風ラーメン
12日(火)	チキンカツ	ミルクロールパン チキンカツ 牛乳	ミルクロールパン チキンカツ	レモンソース		
13日(水)						豚肉のブルコギ風炒め
14日(木)			味噌汁			
19日(火)						豚すき焼き風煮



※「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。

☆卵の補足

- 4日(月) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
- 6日(水) : 卵の代わりに高野豆腐のちらし寿司を提供します。
- 12日(火) : 卵抜き乾燥パン粉のチキンカツを提供します。

☆くだもの補足

- 1日(金) : パイナップルの代替品をご持参ください。
- 12日(火) : レモンソースの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

- 1日(金) : 乳抜きの夏野菜カレーを提供します。
- 12日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 : 乳抜きの乾燥パン粉のチキンカツを提供します。
 : お茶を提供します。

☆さけの補足

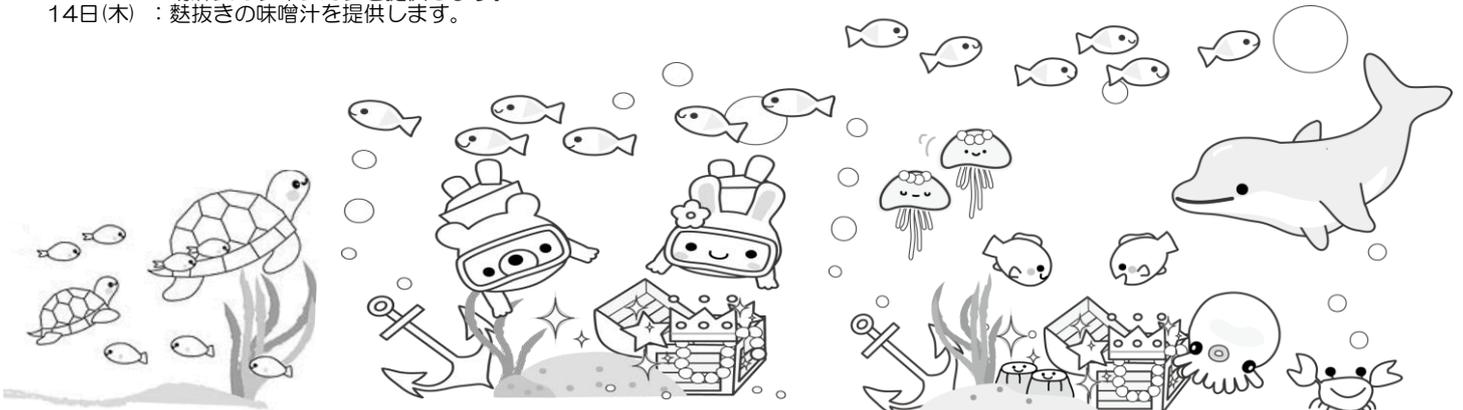
- 5日(火) : 白身魚の塩焼きを提供します。

☆小麦の補足

- 1日(金) : 小麦抜きの夏野菜カレーを提供します。
- 6日(水) : 春雨の七夕スープを提供します。
- 11日(月) : 米粉の麺を提供します。
- 12日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 : 胡麻衣のチキンカツを提供します。
- 14日(木) : 麩抜きの味噌汁を提供します。

☆豚肉の補足

- 11日(月) : 鶏肉のちゃんぽん風ラーメンを提供します。
- 13日(水) : 鶏肉のブルコギ風炒めを提供します。
- 19日(火) : 鶏肉のすき焼き風煮を提供します。





給食室おすすめレシピ



冬瓜のそぼろあんかけ

☆7月6日(水)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 冬瓜・・・・・・・・280g
- 薄口しょうゆ・・・4.4g
(小1弱)
- 本みりん・・・・4.4g
(小1弱)
- 酒・・・・・・・・2g
(小1/2弱)
- かつおだし・・・110g
(1/2カップ強)
- 鶏ひき肉・・・・・・・・60g

A

- 薄口しょうゆ・・・5.5g
(小1)
- 本みりん・・・・7.3g
(小1と1/2弱)
- 三温糖・・・・・・・・3.7g
(小1弱)
- 塩・・・・・・・・0.4g
(少々)
- かつおだし・・・75g
(1/4カップ強)
- 片栗粉・・・・・・・・7g
(小2と1/2)

B

<作り方>

1. 冬瓜の種とワタをスプーンでくり抜く。食べやすい大きさに切った後、沸かした湯に塩(2%程度)を加え煮る。
2. 下茹でした冬瓜を1の鍋から取り出す。別の鍋にAと冬瓜を合わせて煮る。
3. もう一つの鍋にBを煮立たせ、鶏ひき肉を加えてほぐす。
4. 3の鶏肉に火が通ったら片栗粉でとろみをつける。
5. 2の冬瓜に4のあんをかけたら完成☆

冬瓜はこの時期に旬を迎えますよ!



ゴーヤチャンプルー

☆7月15日(金)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 鶏ひき肉・・・・・・・・110g
- ゴーヤ・・・・・・・・50g
- 木綿豆腐・・・・・・160g
- もやし・・・・・・・・160g
- 玉ねぎ・・・・・・・・160g

A

- 薄口しょうゆ・・・・16g
(小3弱)
- 酒・・・・・・・・5.5g
(小1強)
- 三温糖・・・・・・・・5.5g
(小1強)
- 塩・・・・・・・・2.7g
(小1/2強)
- かつお節・・・・・・・・5.5g

<作り方>

1. ゴーヤは縦半分になり、種とワタをスプーンでくり抜き、スライスする。豆腐は食べやすい大きさのさいの目切りにする。玉ねぎは半分に切り、スライスする。
2. 温めたフライパンに油(分量外)を敷き鶏ひき肉を炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら1の具材を加えて炒める。
4. 3に火が通ったら、Aの調味料を加えて味を調える。
5. かつお節をまぶしたら完成☆

ゴーヤは夏野菜の王様ですよ!

