

めぐみ幼稚園給食だより 2022年9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 (金)	ごはん	ごはん			めぐみの人気給食です！
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	わかめサラダ		わかめ	もやし、にんじん	
	おすいもの			ねぎ、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (月)	ごはん	ごはん			バリバリサラダはみんなが 仕上げをするサラダですよ！
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	バリバリサラダ	ぎょうざのかわ		キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン	
	わふうコンソメスープ			キャベツ、えのき	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (火)	ごはん	ごはん			岡崎特産の八丁味噌を 使いますよ！
	サバのごまみそやき	ごま	サバ		
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	かきたまじる		たまご	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (水)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		人気のチリコンカンをカレー 風味にアレンジしました！
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	だいこんサラダ			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	かぼちゃスープ			かぼちゃ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (木)	ぶたにくのブルコギどん	ごはん、ごま	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	8月のお誕生日会は豚肉の ブルコギ丼でお祝いです☆
	にんじんのナムル			にんじん、はくさい	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (金)	ごはん	ごはん			給食室のオープンで焼いた 焼き立てを召し上がれ♪
	チキンソテー～オニオンソース～		とりにく	たまねぎ	
	はくさいのゆかりあえ			はくさい、にんじん、しそ	
	みそしる		わかめ	なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (月)	ごはん	ごはん			野菜たっぷりのあんを かけます！
	あつあげのやさいあんかけ		あつあげ、とりにく	にんじん、もやし、しめじ、ピーマン	
	カレーポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、にんじん、きゅうり	
	ちゅうかスープ	ごま		しめじ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (火)	わかめうどん	うどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	わかめはおなかをきれいに してくれますよ♪
	ひじきのごもくに		ひじき、だいず、あぶらあげ	にんじん、しいたけ	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、しそ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (水)	ごはん	ごはん			鶏の西京焼きはリクエストが 多いメニューです！
	とりのさいきょうやき		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			ねぎ、キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (木)	ごはん	ごはん			9月のお誕生日会は ポテトコロッケで お祝いです！
	ポテトコロッケ～ソース～	じゃがいも、バター、 こむぎこ、なまばんこ	ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん	
	もやしとわかめのナムル	ごま	わかめ	もやし	
	やさいスープ			はくさい、だいこん	
	なし おちゃ			なし ほうじちゃ	
16日 (金)	ごはん	ごはん			ほくほくのさつまいもは 甘くておいしいですよ☆
	さつまいもときりぼしだいこんのもの	さつまいも	とりにく、あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	
	はくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい、にんじん	
	みそしる	ふ		しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

20日 (火)	キーマカレー	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	給食室の大きなかまで作ります！
	もやしりのりサラダ		のり	もやし、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (水)	ぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	野菜がたっぷり入った豚丼です！
	はくさいのあますあえ			はくさい、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、じゃがいも		もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (木)	ごはん	ごはん			だしのきいたそぼろあんをたっぷりかけますよ！
	こうやどうふとだいのそぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいのこ	
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモン	
	みそしる		あぶらあげ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (月)	ごはん	ごはん			具沢山で大きな玉子焼きです☆
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	
	やさいのどてに	こんにゃく		だいのこ、にんじん、ねぎ	
	おすいもの		わかめ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27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		豆乳を使ったまるやかなクリーム煮です♪
	とりにくとはくさいのクリームに		とりにく、とうにゅう	しめじ、はくさい	
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ		かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいのこ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
28日 (水)	しおやきそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	あっさり塩味の焼きそばです！
	かむかむサラダ		こんぶ	きりほしだいのこ、キャベツ、にんじん	
	ぶどうまめ		だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (木)	にんじんごはん	ごはん	あぶらあげ	にんじん	栄養満点の人参ご飯です！
	しろみさかなのたつたあげ		ホキ		
	きゅうりともやしのおかかあえ		かつおぶし	きゅうり、もやし、にんじん	
	みそしる		とうふ	だいのこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (金)	ごはん	ごはん			中華風にあっさり味付けしましたよ☆
	とりにくとだいのちゅうかいため		とりにく	だいのこ、たまねぎ、にんじん	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、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	

*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

十五夜

十五夜は「中秋の名月」とも言われ、今年の十五夜は9月10日です。
十五夜になぜお供え物をするのか、その理由は3つあるといわれています。

- ① 農作物を収穫できたことに対する感謝、更なる豊作をお祈りします。
- ② 昔は月を見て天気を予想したり、月の明かりで生活をしていました。日々照らし生活を支えてくれる月に感謝します。
- ③ 1年のうちで秋の月が一番きれいといわれています。その最もきれいな月を見上げます。

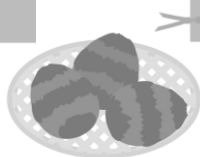
「お供え物」

秋の作物の豊作に感謝し、お月様に見立てた食べ物や秋の作物を月の神様にお供えします。

➤ 月見団子



➤ 里芋



➤ すすき



➤ 秋の味覚



☆ 今月のおすすめ食材 ☆

今月は『 なし 』です！

梨は8月から9月に旬を迎えます。

早いものだと7月から出回ります。品種によって異なりますがおいしく食べられるのは9月いっぱいだと言われています。

梨にはアスパラギン酸やソルビトールといった成分が含まれます。

アスパラギン酸は疲労回復効果が期待できますよ。

ソルビトールは果糖の一種で血糖の上昇を穏やかにする働きがあります。

またおなかの調子も整えてくれます。

そして、虫歯になりにくいという特徴もあるのでお子様のおやつにもおすすめです♪

給食では9月のお誕生日会のデザートとして提供予定です☆

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！

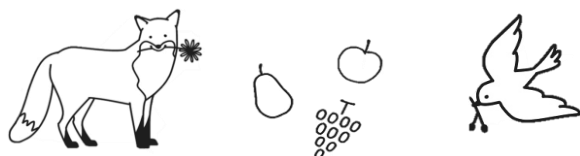
kyusyoku@megumi.cc



2022年度 9月アレルギー食材使用表



表示 日付	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
2日(金)						チャプチェ
5日(月)			バリバリサラダ	バリバリサラダ		
6日(火)	かきたま汁					
7日(水)		ロールパン	ロールパン			
8日(木)				オレンジ		豚肉のブルコギ風炒め
12日(月)	カレーポテトサラダ					
13日(火)			わかめうどん			
15日(木)	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ	なし		ポテトコロッケ
16日(金)			味噌汁			
21日(水)						豚丼
22日(木)				キャベツと人参のサラダ		
26日(月)	ひじきと人参の玉子焼き					
27日(火)	南瓜サラダ	ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
28日(水)			塩焼きそば			塩焼きそば



☆卵の補足

- 6日(火) : 卵抜きのスープを提供します。
- 12日(月) : マヨネーズ抜きのポテトサラダを提供します。
- 15日(木) : 卵抜きのポテトコロッケを提供します。
- 26日(月) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。
- 27日(火) : マヨネーズ抜きの南瓜サラダを提供します。

☆乳成分の補足

- 7日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 15日(木) : 乳抜きのポテトコロッケを提供します。
- 27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

- 5日(月) : ジャがいもチップスのバリバリサラダを提供します。
- 7日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 13日(火) : 米粉の麺を提供します。
- 15日(木) : 胡麻衣のポテトコロッケを提供します。
- 16日(金) : 麴抜き味噌汁を提供します。
- 27日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 28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。
- ※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。

☆くだもの補足

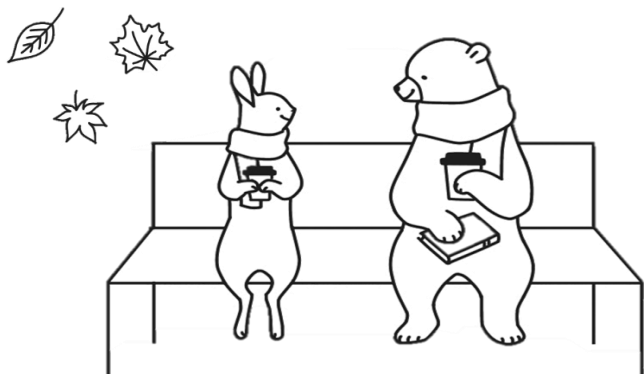
- 5日(月) : レモン果汁抜きのバリバリサラダを提供します。
- 8日(木) : オレンジの代替品をご持参ください。
- 15日(木) : なしの代替品をご持参ください。
- 22日(木) : レモン果汁抜きのキャベツと人参のサラダを提供します。

☆さけの補足

除去対応はありません。

☆豚肉の補足

- 2日(金) : 鶏肉のチャプチェを提供します。
- 8日(木) : 鶏肉のブルコギ風炒めを提供します。
- 15日(木) : 鶏肉のポテトコロッケを提供します。
- 21日(水) : 鶏肉の丼を提供します。
- 28日(水) : 鶏肉の塩焼きそばを提供します。





給食室おすすめレシピ



わかめサラダ

☆9月2日(金)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 乾燥わかめ・・・7g
- もやし・・・190g
- にんじん・・・50g
- A {
 - 米酢・・・13g (大1)
 - 薄口しょうゆ・・・10g (大1/2強)
 - 三温糖・・・5g (大1/2弱)
 - 塩・・・0.84g (少々)

<作り方>

1. わかめは水でもどしておく。
Aの調味料を合わせておく。
2. にんじんは千切りにする。
もやしは食べやすい大きさに軽く切る。
3. 2のもやし、にんじんを下茹でし、おか上げる。
4. 1のわかめの水気を切り、粗熱の取れたもやし、にんじんと合わせる。
5. Aの調味料を加え、味を調えたら完成☆



カレーコンカン

☆9月7日(水)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 鶏ひき肉・・・160g
- 大豆(乾)・・・80g
- たまねぎ・・・150g
- にんじん・・・110g
- A {
 - 薄口しょうゆ・・・30g (大2弱)
 - 三温糖・・・36g (大3弱)
 - 塩・・・0.9g (少々)
 - カレー粉・・・0.9g (小1/2弱)
 - かつおだし・・・36g (大2と1/2)

<作り方>

1. 大豆は水で戻し柔らかくなるまでゆでる。
たまねぎ、にんじんは1cm角に切り、
食べやすい硬さにゆでる。
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がなじんだらかつおだしを加えて軽く煮る。
5. Aの調味料を加えて味を調える。
お好みで水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける。
6. 全体に味がなじんだら完成☆

