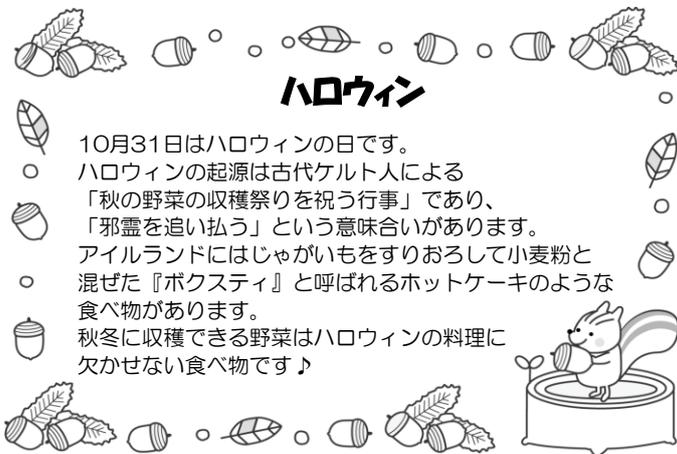


めぐみ幼稚園給食だより 2022年10月

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	
3日 (月)	ごはん	ごはん			洋風玉子焼きには野菜も入っていて栄養満点♪
	ようふうたまごやき		たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ	
	キャベツのおひたし			キャベツ、にんじん	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4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	しらすはみんなの筋肉を作ってくれますよ！
	じゃこだいず		しらす、だいず		
	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	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (水)	ごはん	ごはん			家常豆腐は中国のお料理です。
	ジャージャンとうふ		ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、キャベツ	
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	やさいスープ			もやし、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (木)	ぶどうゼリー			ぶどう	ぶどうは秋に旬を迎えます☆
7日 (金)	こめこのココアケーキ	こめこ、ココア	とうにゅう		ココア味のもちもちケーキです。
11日 (火)	ごはん	ごはん			高野豆腐はお腹の中をきれいにしてくれます♪
	こうやどうふのすぶたふう		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	
	もやしのおかかあえ		かつおぶし	もやし、にんじん	
	あおなちゅうかスープ	ごま		たまねぎ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (水)	ごはん	ごはん			岡崎の味噌を使った炒め物ですよ。
	ぶたにくみそいため		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	だいこんきんぴら	ごま		だいこん、にんじん	
	おすいもの			はくさい、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (木)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		スラッピージョはパンに挟んで食べてみてね。
	スラッピージョ	なまばんこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ゆかりごはん	ごはん		しそ	
14日 (金)	とりのてりやき		とりにく		10月のお誕生日会は鶏の照り焼きでお祝いです☆
	じゃこわかめのすのもの		わかめ、しらす	にんじん	
	オニオンスープ			たまねぎ、にんじん	
	りんご			りんご	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (月)	ごはん	ごはん			野菜たっぷりな八宝菜です！
	はっぼうさい		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	
	ちゅうかスープ	ごま		たまねぎ、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (火)	ごはん	ごはん			海で育ったひじきは栄養たっぷりです！
	とりにくとひじきののもの		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	
	わふうマカロニサラダ	マカロニ	かつおぶし	たまねぎ、きゅうり	
	おすいもの			ねぎ、しいたけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (水)	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。
	さつまいものあまに	さつまいも			
	オニオンスープ			たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	

20日 (木)	ごはん	ごはん			サバを食べると頭がよくなるよ☆
	サバのしおやき		サバ		
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、しそ	
	みそしる		わかめ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (金)	ごはん	ごはん			八丁味噌のコクを感じられる鶏の胡麻味噌フライは絶品です。
	とりのごまみそフライ	ごま、こむぎこ、なまばんこ	とりにく、たまご		
	だいこんとにんじんのなます			だいこん、にんじん	
	おすいもの		とうふ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (月)	このはどんぶり	ごはん	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	めくみ幼稚園の人気メニューです。
	きゅうりともやしのおこんぶあえ		しおこんぶ	きゅうり、もやし	
	みそしる	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (火)	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！
	とりときりほしだいこんのもの		とりにく、だいず	きりほしだいこん、にんじん、しいたけ	
	かみなりこんにやく	こんにやく	かつおぶし		
	おすいもの	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (水)	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☆
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (木)	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と秋の味覚のキノコを使ったグラタンです！
	ポテトキノコグラタン	じゃがいも、こむぎこ、バター	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ	
	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		
28日 (金)	ごはん	ごはん			白身魚のホキはタンパク質が豊富で体を強くしてくれますよ。
	しろみざかなフライ～ソース～	こむぎこ、なまばんこ	ホキ、たまご		
	もやしのうめあえ			もやし、にんじん、ねりうめ	
	みそしる		あつあげ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
31日 (月)	ごはん	ごはん			旬の南瓜を使ったハロウィンの新メニューです♪
	かぼちゃのスコープコロッケ	バター、なまばんこ	とりにく、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	
	はくさいのおひたし			はくさい、にんじん	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、キャベツ	
	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 めくみ幼稚園



ハロウィン

10月31日はハロウィンの日です。

ハロウィンの起源は古代ケルト人による

「秋の野菜の収穫祭りを祝う行事」であり、

「邪霊を追い払う」という意味合いがあります。

アイルランドにはじゃがいもをすりおろして小麦粉と混ぜた『ボクスティ』と呼ばれるホットケーキのような食べ物があります。

秋冬に収穫できる野菜はハロウィンの料理に欠かせない食べ物です♪

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



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 南瓜 』です！

南瓜の旬は秋から冬です。

収穫されるのは7～8月にかけてですが、

収穫後3カ月前後寝かせることで甘味が増して

おいしくなるといわれています。

南瓜は「β - カロテン」を含むため免疫力を高めてくれます。

また、「食物繊維」もたくさん含むため便秘予防などの効果が期待できます◎

〈おいしい南瓜を選ぶポイント〉

①皮の表面に艶があるもの。

②軸が太く、切り口がよく乾燥してコルク状になっている物、

そして軸の周りがへこんでいるもの。

③綺麗に左右対称に丸くなっているもの。

④手に持った時にすっきりと重みを感じるもの、皮が固く爪を立ててもへこまないようなもの。

給食では10月31日に南瓜のスコープコロッケを提供します♪

教室ですくって、みんなのお皿に盛り付けますよ！





2022年度 10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
3日(月)	洋風玉子焼き					
4日(火)			きつねうどん			
5日(水)						家常豆腐
6日(木)				ぶどうゼリー		
12日(水)						豚肉味噌炒め
13日(木)		クロロールパン スラッピージョ 牛乳	クロロールパン スラッピージョ			スラッピージョ
14日(金)				りんご		
17日(月)						八宝菜
18日(火)			和風マカロニサラダ			
19日(水)						タコライス
21日(金)	鶏の胡麻味噌フライ	鶏の胡麻味噌フライ	鶏の胡麻味噌フライ			
24日(月)	このは丼ぶり					
25日(火)			お吸い物			
26日(水)	おからサラダ		けんちんうどん			
27日(木)		ロールパン ポテトキノコグラタン 牛乳	ロールパン ポテトキノコグラタン			
28日(金)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			
31日(月)		南瓜のスコープコロッケ	南瓜のスコープコロッケ			



★卵の補足

- 3日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 21日(金) : 卵抜ききの鶏の胡麻味噌フライを提供します。
- 24日(月) : 鶏肉と玉ねぎの丼ぶりを提供します。
- 26日(水) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。
- 28日(金) : 卵抜ききの白身魚フライを提供します。

★乳成分の補足

- 13日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
: 乳抜ききの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。
- 21日(金) : 乳抜ききの乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
- 27日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。
: 乳抜ききのポテトキノコグラタンを提供します。
: お茶を提供します。
- 28日(金) : 乳抜ききの乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
- 31日(月) : 乳抜ききの南瓜のスコープコロッケを提供します。

★小麦の補足

- 4日(火) : 米粉の麺を提供します。
- 13日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
: 小麦抜ききのスラッピージョを提供します。
- 18日(火) : 和風マカロニサラダの代わりにわかめサラダを提供します。
- 21日(金) : 胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
- 25日(火) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 26日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 27日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。
: 小麦抜ききのポテトキノコグラタンを提供します。
- 28日(金) : 胡麻衣の白身魚フライを提供します。
- 31日(月) : 小麦抜ききの南瓜のスコープコロッケを提供します。

- ※「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

- 6日(木) : ぶどうゼリーの代替品をご持参ください。
- 14日(金) : りんご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

- 5日(水) : 鶏肉の家常豆腐を提供します。
- 12日(水) : 鶏肉味噌炒めを提供します。
- 13日(木) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
- 17日(月) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
- 19日(水) : 鶏肉のタコライスを提供します。





給食室おすすめレシピ



スラッピージョ

☆10月13日(木)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 豚ひき肉 130g
- 玉ねぎ 150g
- 人参 70g
- キャベツ 130g
- トマト缶 146g
- 三温糖 25g (大2)
- 食塩 0.5g (少々)
- 薄口しょうゆ 19g (大1と小1/3)
- パン粉 10g

A

<作り方>

1. 玉ねぎ、人参、キャベツを粗みじんに切る。
2. 鍋に油をひき、豚ひき肉に塩をふってほぐすように炒める。
3. 2に玉ねぎ、人参、キャベツを加えて炒める。
4. 食材に火が通ったら、Aを加えて味を調える。
5. パン粉をふるい入れたら完成☆

野菜たっぷりの
パンにぴったりな主菜です☆



さつまいもの甘煮

☆10月19日(水)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- さつまいも 240g (中1個)
- 水 45ml (大3)
- 三温糖 23g (大2と小1)

<作り方>

1. さつまいもは乱切りにして、水にさらす。
2. 鍋に切ったさつまいもと水と三温糖を入れて混ぜ合わせる。
3. 蓋をして弱火で蒸し煮にする。(焦げないように時々混ぜる。)
4. さつまいもがやわらかくなったら完成☆

さつまいもの甘味たっぷりの
お料理です！

