

めぐみ幼稚園給食だより 2022年11月

日付	献立	きいろのだべもの ちからのもと	あかのだべもの からだをつくるもと	みどりのだべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
1日 (火)	ごはん	ごはん			蒸しさつまいもを 園児が自分で 茶巾絞りにしますよ！
	とうふチャンプルー		とうふ、とりにく、かつおぶし	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	むしさつまいも	さつまいも			
	みそしる		わかめ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (水)	ごはん	しちぶづきまい			今日のごはんは 七分づき米ですよ♪
	みそにこみおでん	こんにゃく	あつあげ	だいこん	
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	
	おすいもの	ふ		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (金)	とりにくのあまからどん	ごはん、ごま	とりにく	キャベツ	11月のお誕生日は 鶏肉の甘辛丼で お祝いです☆
	だいこんサラダ			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	おすいもの		あぶらあげ	ねぎ	
	みかん			みかん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (月)	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 お腹の中を綺麗に してくれますよ◎
	ぶどうまめ		だいず		
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8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		牛乳は骨や歯を 作ってくれますよ！
	チキンチャップ		とりにく	たまねぎ、トマト	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
9日 (水)	ごはん	ごはん			サワラは記憶力を よくしてくれますよ☆
	サワラのからあげ ～わふうきのごソース～		サワラ	えのきたけ、しめじ	
	もやしのおかかあえ		かつおぶし	もやし、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (木)	ごはん	ごはん			みんなが農園で収穫した さつまいもが入った 具沢山の芋汁ですよ♪
	とりのしおこうじやき		とりにく		
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	いもじる	さつまいも、こんにゃく	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (金)	ほうれんそうの スープパグッティ	スパグッティ		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ	旬のほうれん草を 使った新メニュー ですよ♪
	じゃこだいず		しらす、だいず		
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ		かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
14日 (月)	マーボーこやどうふ		こやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ	麻婆豆腐は中国の お料理です。
	にんじんのナムル			にんじん、はくさい	
	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	
	ごはん	ごはん			
15日 (火)	しょくパン	こむぎこ	ぎゅうにゅう		食パンにタレカツと 蒸しキャベツを挟んで サンドウィッチにして 食べてね！
	タレカツ	こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご		
	むしキャベツ			キャベツ	
	オニオンスープ			たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (水)	ごはん	ごはん			チャプチェは韓国の お料理です。
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	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	

17日 (木)	ようかん	あずき			小豆はお腹の調子を 整えてくれますよ◎
21日 (月)	ごはん	ごはん			おなか炒めは かつお節のいい香りが しますよ♪
	とりとキャベツのおかかいため		とりにく、かつおぶし	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			たまねぎ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (火)	ごはん	ごはん			豚肉に含まれる ビタミンB群は、 体の中でごはんを エネルギーに変えるのを 助けてくれますよ◎
	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	
	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	
	みそしる		とうふ	キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (木)	ごはん	ごはん			サバはたんぱく質が たくさん入っている ので体を作って くれますよ☆
	サバのごまみそやき	ごま	サバ		
	たまねぎとあぶらあげのおひたし		あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	
	おすいもの		わかめ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (金)	ごはん	ごはん			大根は「根っこ」の 部分が大きくなって いるんですよ。
	ちぐさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	だいこんのうめあえ			だいこん、にんじん、かいわれだいこん、 ねりうめ	
	みそしる			ねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (月)	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にも		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	
	はくさいのゆかりあえ			はくさい、にんじん、しそ	
	おすいもの		わかめ	キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (火)	ごはん	ごはん			今日は「いい肉の日」 なので、豚の生姜焼き です！
	ぶたのしょうがやき		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ	
	じゃこわかめのすのもの		わかめ、しらす	にんじん	
	みそしる	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (水)	こうやとうふのあんかけどん	ごはん	こうやとうふ、とりにく	にんじん、しいたけ、さやいんげん	人気の高野豆腐の あんかけを丼なりに しました。
	はくさいとにんじんのごますあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	わふうコンソメスープ			だいこん、しめじ	
	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

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『さつまいも』です！

さつまいもの旬は9月頃から11月頃です。
さつまいもは切った時に白い液が出てきます。
これはヤラピンという成分です。
ヤラピンには腸内のビフィズス菌のはたらきを活性化させる効果
があるとされています。
また、ビタミンCを含むため抗酸化作用があり、風邪などの病気に
対する抵抗力を高めるはたらきがあります。

〈おいしいさつまいもを選ぶポイント〉

- ①皮の艶が良く、色の濃いもの
 - ②適度に太さがあり、手に持ったときにずっしり重いもの
 - ③黒いみつの跡があるもの
- 給食では11月1日に茶巾絞、11月10日には芋汁を提供します♪

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



11月2日(水)のご飯は七分づき米です。

「子ども達に有機米を食べてもらお米(マイ)！」プロジェクト
として、「あいちのかおり」という品種の七分づき米の給食です。
堆肥には、レンゲの緑肥と愛知県立農業大学校で作った鶏糞を
使用しています。当日、農大生による、出張お話し会後、七分づき
有機米の給食を食べます。

11月24日は和食の日です。

めぐみ幼稚園では、ごはん・主菜・副菜・汁物を含めた一汁二菜
で給食を作っています。
他にも、切り干し大根や高野豆腐などの伝統的な和の食材を取り
入れることで、日本の伝統的な食事の経験を培っています。



2022年度 11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
2日(水)			お吸い物			
4日(金)				みかん		
7日(月)			わかめうどん			
8日(火)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
10日(木)						芋汁
11日(金)	南瓜サラダ		ほうれん草の スープスパゲッティ			
15日(火)	タレカツ	食パン タレカツ	食パン タレカツ			
16日(水)						チャブチェ
22日(火)	大根マヨサラダ					豚肉のブルコギ風炒め
25日(金)	千草焼き					
29日(火)						豚の生姜焼き



※「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をアレルギーのない食品順に揚げています。

☆卵の補足

11日(金) : マヨネーズ抜き南瓜サラダを提供します。
 15日(火) : 卵抜きの乾燥パン粉のタレカツを提供します。
 22日(火) : マヨネーズ抜き大根サラダを提供します。
 25日(金) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。

☆くだもの補足

4日(金) : みかんの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

8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。
 15日(火) : 食パンの代替品をご持参ください。
 : 乳抜きの乾燥パン粉のタレカツを提供します。

☆さけの補足

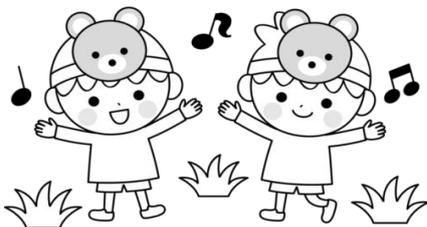
除去対応はありません。

☆小麦の補足

2日(水) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
 7日(月) : 米粉の麺を提供します。
 8日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 11日(金) : 米粉の麺を提供します。
 15日(火) : 食パンの代替品をご持参ください。
 : 胡麻衣のタレカツを提供します。

☆豚肉の補足

10日(木) : 鶏肉の芋汁を提供します。
 16日(水) : 鶏肉のチャブチェを提供します。
 22日(火) : 鶏肉のブルコギ風炒めを提供します。
 29日(火) : 鶏肉の生姜焼きを提供します。





給食室おすすめレシピ



チキンチャップ

☆11月8日(火)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- | | | |
|---|--------|---------------|
| A | 鶏むねこま肉 | 360g |
| | 酒 | 15g
(大1) |
| | 塩麴 | 6g
(小1) |
| | | |
| | 玉ねぎ | 150g
(中1個) |
| | トマト缶 | 120g |
| B | 濃口しょうゆ | 6g
(小1) |
| | 三温糖 | 6g
(小2) |
| | 食塩 | 2g
(少々) |

<作り方>

1. 鶏むねこま肉をAの調味料に漬け込む。(15分程)
2. Bの調味料を合わせておく。
3. 玉ねぎは小さくスライスに切る。
4. サラダ油(分量外)をフライパンに熱し、1の鶏肉を火が通るまで焼く。
5. 玉ねぎとトマト缶を加えて、サッと炒め、弱火にし、蓋をして肉に火を通す。
6. Bの調味液を入れて、全体を絡めたら完成☆

食パンに挟んで
サンドウィッチのようにすると
おいしいです☆



白菜の塩昆布和え

☆11月16日(水)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- | | | |
|---|------|-----------------|
| A | 白菜 | 320g
(中1/8個) |
| | 人参 | 25g
(中1/7個) |
| | 塩昆布 | 7g |
| | 薄口醤油 | 4g
(小2/3) |
| | 三温糖 | 6g
(小2) |

<作り方>

1. 白菜を1cm幅に切る。
2. 人参は細切りにする。
3. 白菜と人参をしんなりするまで茹でる。
4. 粗熱を取り、水気を絞る。
5. 白菜と人参をAで和えたら完成☆

白菜は10月~12月が旬です。
旬の白菜は甘くておいしいですよ♪

