

めぐみ幼稚園給食だより 2022年12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 (木)	ごはん	ごはん			たんぱく質が たっぷりなホキは、 体を作ってくれますよ☆
	しろみざかなフライ ～オニオンソース～	こむぎこ、なまパンこ	ホキ、たまご	たまねぎ	
	しおキャベツ			キャベツ、にんじん	
	おすいもの		とうふ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (金)	ピビンパどん	ごはん	とりにく、おから	もやし、ほうれんそう、にんじん	ピビンパとわかめスープは 韓国の料理ですよ☆
	はくさいのナムル			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	
5日 (月)	ごはん	ごはん			切干大根はみんなの骨や 歯を強くしてくれます◎
	きりぼしだいこんのたまごやき		たまご、とうふ	にんじん、きりぼしだいこん、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	
	みそしる			なめこ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6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		ポトフに入っている じゃがいもは「茎」が 大きくなったものですよ！
	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん、たまねぎ	
	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		
7日 (水)	チャンポンふうラーメン	ちゅうかめん	とりにく	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、 ねぎ	今日は「大雪の日」です。 本格的な冬になるので 体がポカポカする メニューですよ♪
	さつまいもときりこんぶのあまに	さつまいも	こんぶ		
	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	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (木)	ごはん	ごはん			12月のお誕生日は サバの塩焼きで お祝いです☆
	サバのしおやき		サバ		
	だいこんとにんじんのなます			だいこん、にんじん	
	みそしる	ふ		キャベツ	
	りんご			りんご	
おちゃ			ほうじちゃ		
9日 (金)	ごはん	ごはん			鶏肉には体を作る 「たんぱく質」がたくさん 含まれています。
	とりのてりやき		とりにく		
	はくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい、にんじん	
	わふうコンソメスープ			しめじ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (月)	ごはん	ごはん			里芋に含まれている 「モリブデン」には 血を造る働きを助ける力が ありますよ♪
	とりにくとだいこんのもの		とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ	
	さといもでんがく	さといも			
	おすいもの		わかめ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (火)	ぶたすきやきふううどん	うどん	ぶたにく、とうふ	はくさい、ねぎ、しめじ	金時豆にはお腹の中を 綺麗にしてくれますよ◎
	ひじきのいために	こんにゃく	ひじき、あぶらあげ		
	きんときまめのポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ	きんときまめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (水)	トールファ		とうにゅう、きなこ		トールファは台湾の デザートですよ☆
15日 (木)	こめこのココアクッキー	こめこ、ココア			1枚ずつ愛情を込めて 手作りのクッキーです。

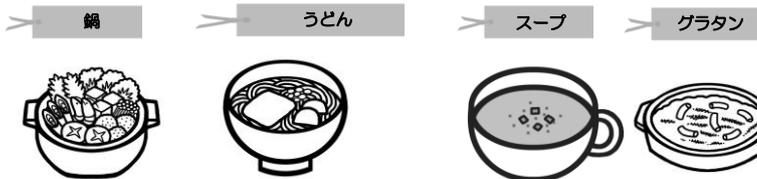
16日 (金)	おにまんじゅう	こめこ、さつまいも			鬼まんじゅうは愛知県の郷土料理です。
19日 (月)	ぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	豚肉に含まれる脂質は、体を動かすエネルギー源になります◎
	にんじんのナムル			にんじん、はくさい	
	ちゅうかスープ	ごま		えのきたけ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (火)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		クロールパンには「黒糖」が入っていますよ。
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (水)	ごはん	ごはん			甘い南瓜と栄養たっぷりの高野豆腐と一緒に煮ました！
	こやどうふとかぼちゃのそぼろに		ぶたにく、こやどうふ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	
	じゃことわかめのすのもの		わかめ、しらす	にんじん	
	みそしる			ねぎ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (木)	トマトライス	ごはん		たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	豆乳クリームスープには陣場農園で収穫した大根と人参がたっぷり入っています。
	フライドチキン		てばもと		
	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、レモン	
	ぐだくさんとうにゅうクリームスープ		とりにく、とうにゅう	しめじ、だいこん、にんじん、はくさい	
	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

## 体を温めて風邪予防

風邪を防ぐには、基本的な手洗い・うがいや十分な睡眠、適度な運動をすることで免疫機能を高めることが大切です。  
温かい食事で、ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります◎

### ・身体を温めるメニュー



### ・身体を温める野菜



#### ☆生姜

生姜に含まれる「ショウガオール」には、血行をよくする効果があるので新陳代謝が活発になり、体温が上昇します。

#### ☆玉ねぎ・ねぎ・人参

玉ねぎやねぎ、人参など地面の下で育つ野菜は体を温めてくれます。

## ☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 サバ 』です！

\*\*\*\*\*

サバの旬は晩秋から冬です。  
サバの栄養素は以下の通りです。

- ①タンパク質  
体や筋肉、骨、皮膚を作ってくれます。
- ②DHA・EPA  
血流をよくする効果があるため、脳を活性化させて記憶力をよくすることが期待できます！
- ③ビタミンD  
魚の中でもサバは特にビタミンDの含有量が多いです。  
ビタミンDはカルシウムやリンの吸収をよくして骨の形成を促進し、骨を強くしてくれます。

〈おいしいサバを選ぶポイント〉

- ①目が澄んでいるもの
- ②エラが鮮やかな紅色をしているもの
- ③体に張りのあるもの

給食では12月8日にサバの塩焼きを提供します♪

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

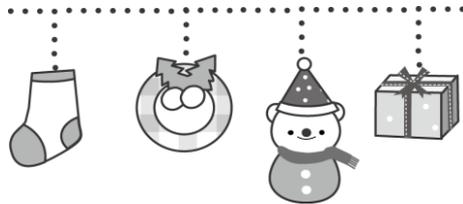




## 2022年度 12月アレルギー食材使用表



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(木)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			
5日(月)	切干大根の玉子焼き					
6日(火)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
7日(水)			チャンボン風ラーメン			
8日(木)			味噌汁	りんご		
13日(火)	金時豆のポテトサラダ		豚すき焼き風うどん			豚すき焼き風うどん
19日(月)						豚丼
20日(火)		クロロールパン	クロロールパン			
21日(水)						高野豆腐と南瓜のそぼろ煮
22日(木)				ビーンズサラダ		



※「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。  
 ※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・  
 ピーカンナッツ・ピスタチオ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

- 1日(木) : 卵抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
- 5日(月) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
- 13日(火) : マヨネーズ抜き金時豆のポテトサラダを提供します。

### ☆くだもの補足

- 8日(木) : りんごの代替品をご持参ください。
- 22日(木) : レモン果汁抜きビーンズサラダを提供します。

### ☆乳成分の補足

- 1日(木) : 乳抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
- 6日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 20日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

### ☆さけの補足

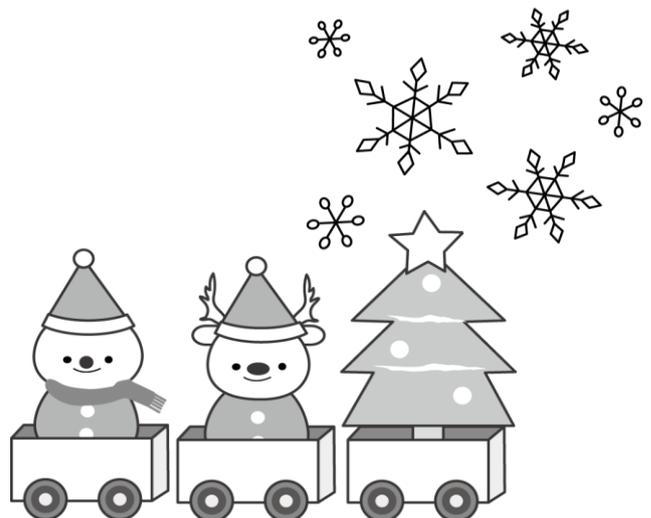
除去対応はありません。

### ☆小麦の補足

- 1日(木) : 小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。
- 6日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 7日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 8日(木) : 麩抜き味噌汁を提供します。
- 13日(火) : 米粉の麺を提供します。
- 20日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

### ☆豚肉の補足

- 13日(火) : 鶏すき焼き風うどんを提供します。
- 19日(月) : 鶏丼を提供します。
- 21日(水) : 鶏肉の高野豆腐と南瓜のそぼろ煮を提供します。





# 給食室おすすめレシピ



## 鶏の照焼き

☆12月9日(金)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- 鶏もも肉・・・ 240g
- 濃口醤油・・・ 12g  
(小2)
- 酒・・・・・・・・ 3g  
(小1/2強)
- 本みりん・・・ 12g  
(小2)
- 三温糖・・・・ 3g  
(小1)

A

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. フライパンに油(分量外)をひき、鶏肉を焼く。
3. 鶏肉に火が通り、皮目に焼き色がついたら、Aを入れて全体を絡めたら完成☆

めぐみ幼稚園でとても人気なメニューです♪



## 豆乳花(トールーフア)

☆12月14日(水)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- 豆乳・・・・・・ 300g  
(1カップと1/2カップ)
- アガー・・・・・・ 6.5g  
(大1)
- 三温糖・・・・・・ 30g  
(大3と小1)
- きな粉・・・・・・ 30g  
(大3)
- 三温糖・・・・・・ 30g  
(大3と小1)
- 水・・・・・・・・ 60g  
(大4)

A

B

<作り方>

1. AとBの調味料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
2. 鍋に冷たい豆乳とAを入れ、沸騰直前(90℃くらい)まで加熱する。  
(この時、沸騰させないように注意する。)
3. 容器に2を流し入れ、冷やし固める。
4. 鍋にBを入れて加熱し、粗熱をとる。
5. 3が固まったら4をかけて完成☆

豆乳を沸騰させないのがポイントです♪

