

## めぐみ幼稚園給食だより 2023年1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	
11日 (水)	ごはん	ごはん			ひじきは「鉄分」がたっぷりなのでみんなの血液を作ってくれます♪
	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	
	わふうだいこんサラダ			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	みそしる	ふ	あぶらあげ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (木)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		スラッピージョはアメリカの料理です☆
	スラッピージョ	なまパンこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (金)	ごはん	ごはん			鶏の胡麻味噌フライの味噌は岡崎で作っている八丁味噌を使用しています！
	とりのごまみそフライ	ごま、こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご		
	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			ねぎ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (月)	ごはん	ごはん			高野豆腐はたんぱく質がたっぷりなのでみんなの体を作ってくれます◎
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモン	
	やさいスープ			たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (火)	ごはん	ごはん			1月のお誕生日会はチキンソテー～オレンジソース～でお祝いです☆
	チキンソテー～オレンジソース～		とりにく	マーマレード	
	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	
	おすいもの			にんじん、もやし	
	みかん			みかん	
18日 (水)	ごはん	ごはん			大根には「ビタミンC」がぎゅまれているので、みんなを風邪から守ってくれます◎
	ぶたにくとはくさいのべっこうに		ぶたにく	はくさい、だいこん	
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	みそしる	じゃがいも		なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (木)	ごはん	ごはん			卵は「ビタミンB2」がたっぷりなのでみんなの皮膚を作ってくれます。
	とりのまつかぜやき		とりにく、とうふ、たまご	ごぼう、にんじん	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	おすいもの		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (金)	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	金時豆は「食物繊維」がたっぷりなのでお腹の中を綺麗にしてくれます！
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	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	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
23日 (月)	ごはん	ごはん			めぐみのチャプチェは台湾で作っています♪
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	はくさいのナムル			はくさい、にんじん	
	あおなちゅうかスープ	ごま		あおな、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (火)	ごはん	ごはん			豆腐は「カルシウム」がたっぷりなので骨や歯を作ってくれます◎
	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	
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	おすいもの		わかめ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (水)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		クロロールパンにぎまれる「炭水化物」はみんなの体のエネルギー源になります。
	じゃがいものトマトに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、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		
	ごはん	ごはん			

26日 (木)	ごはん	ごはん			こんにゃくは「こんにゃくいちも」という芽からできていますよ！
	しろみざかなのさいぎょうやき		ホキ		
	こんにゃくのあまからに	こんにゃく		ねぎ	
	おすいもの			はくさい、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (金)	ごはん	ごはん			南瓜の皮は「β-カロテン」が含まれているので、風邪をひきにくくしてくれますよ☆
	ようふうたまごやき		たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ	
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	わふうコンソメスープ			もやし、キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (月)	あんかけやきそば	むしやきそば	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいもは「茎」が大きく変わったものですよ♪
	あおのりこふきいも	じゃがいも	あおのり		
	とりそぼろとにんじんのサラダ		とりにく	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
31日 (火)	ごはん	ごはん			しいたけの栄養素は、ごはんをエネルギーに変える手助けをしてくれますよ。
	ごもくとうふ		とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、しいたけ	
	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	
	みそしる	ふ		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 めぐみ幼稚園

## ☆今月のおすすめ食材☆

今月は『ごぼう』です！

\*\*\*\*\*



### 七草粥



1月7日は、「七日正月(なぬかしょうがつ)」ともいい、七草粥を食べて1年の無病息災を祈る行事があります。7日の朝に七草粥を食べると1年を元気に過ごせるといわれています。他にも、七草粥はお正月の食べ過ぎや食事の偏りなどでたくさん食べて疲れた胃腸を休めるといった役割もあります。



七草は「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな(カブ)・すずしろ(大根)」の7種類があります♪



また、7種類にはこのような意味があります。  
せり：競り勝つ  
なすな：撫でて汚れを払う  
ごぎょう：仏様の体  
はこべら：繁栄がはびこる  
ほとけのざ：仏の安座  
すすな：神を呼ぶ鈴  
すずしろ：汚れのない純白



春の七草は、β-カロテンやビタミンC、ミネラルを含むため栄養が豊富です。7日は七草粥で1年の無病息災を願いながら、からだを労わる日してみるのもいいですね。



ごぼうの旬は晩秋から冬です。

ごぼうの栄養は以下の通りです。

- ①食物繊維  
便秘の予防や整腸作用、血糖値上昇の抑制など生活習慣病の予防が期待されます。
- ②マグネシウム  
カルシウムとともに骨や歯の形成、たんぱく質を合成する作用があります。他にも、体内で起きるさまざまな代謝や筋肉の収縮、神経の伝達などにおいても重要な役割があります。
- ③イヌリン  
血糖値の上昇を抑制する働きやビフィズス菌の成長を促すなどの整腸作用があります。

〈美味しいごぼうの選び方〉

- ①鮮度を保ちやすい泥付きのもの
- ②洗ってあるものは、表面のきめが細かくひび割れていないもの
- ③ひげ根やしわが少ないもの
- ④太さが均一なもの

〈ごぼうの保存方法〉

- ①泥付きのごぼうは新聞紙に包み、冷暗所にて保存(傷がなければ、2週間ほど保存可能)
- ②泥を洗い流したごぼうや新ごぼうは、ラップに包んで冷蔵庫(あれば野菜室)で保存(2~3日以内に使い切るのが理想)

給食では1月27日にごぼうサラダを提供します♪

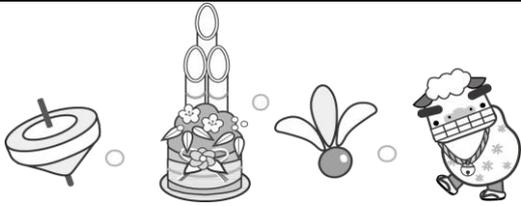
今月の給食はいかがでしたか。  
ご意見・ご質問等ございましたら、  
下記までご連絡ください！  
kyusyoku@megumi.cc



# 2023年 1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
11日(水)			味噌汁			
12日(木)	おからサラダ	ロールパン スラッピージョ	ロールパン スラッピージョ			スラッピージョ
13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			
16日(月)				キャベツと人参のサラダ		
17日(火)				みかん オレンジソース		
18日(水)						豚肉と白菜のべっこう煮
19日(木)	鶏の松風焼き					
20日(金)	大根マヨサラダ		きつねうどん			
23日(月)						チャプチェ
25日(水)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン			
27日(金)	洋風玉子焼き					
30日(月)			あんかけ焼きそば			あんかけ焼きそば
31日(火)			味噌汁			



※「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。  
 ※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

### ☆卵の補足

- 12日(木) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。
- 13日(金) : 卵抜きの乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
- 19日(木) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 20日(金) : マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
- 27日(金) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。

### ☆くだもの補足

- 16日(月) : 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。
- 17日(火) : みかんの代替品をご持参ください。  
: オレンジソースの代替品をご持参ください。

### ☆乳成分の補足

- 12日(木) : 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スラッピージョを提供します。
- 13日(金) : 乳抜きの乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
- 25日(水) : クロ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。

### ☆さけの補足

除去対応はありません。

### ☆小麦の補足

- 11日(水) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 12日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。  
: 小麦抜きのスラッピージョを提供します。
- 13日(金) : 胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
- 20日(金) : 米粉の麺を提供します。
- 25日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 30日(月) : 米粉の麺を提供します。
- 31日(火) : 麩抜きの味噌汁を提供します。

### ☆豚肉の補足

- 12日(木) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
- 18日(水) : 鶏肉と白菜のべっこう煮を提供します。
- 23日(月) : 鶏肉のチャプチェを提供します。
- 30日(月) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。





# 給食室おすすめレシピ



## 和風大根サラダ

☆1月11日(水)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

大根・・・・・・・・・・ 270g

人参・・・・・・・・・・ 50g

かいわれ大根・・・・ 20g

薄口醤油・・・・・・・・ 7g  
(小さじ1強)

米酢・・・・・・・・・・ 7g  
(大さじ1/2)

三温糖・・・・・・・・・・ 5g  
(小さじ2弱)

食塩・・・・・・・・・・ 0.5g

<作り方>

1. Aを合わせる。

2. 大根と人参を千切りにする。

3. かいわれ大根は3cm幅くらいに切る。

4. 鍋に湯を沸かし、大根と人参を入れ、しんなりするまで茹でる。

5. 4を水にさらし、冷めたら水気を切る。

6. 5とかいわれ大根を合わせ、Aで味を調えたら完成☆

A

特に、年少さんに人気の副菜です♪



## 白身魚の西京焼き

☆1月26日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

ホキ・・・・・・・・・・ 180g

三温糖・・・・・・・・・・ 2.5g  
(小1弱)

白味噌・・・・・・・・・・ 20g  
(大さじ1強)

料理酒・・・・・・・・・・ 12g  
(大さじ1弱)

みりん・・・・・・・・・・ 7g  
(小さじ1強)

<作り方>

1. Aを合わせる。

2. ホキにAを漬け、下味が付くまで冷蔵庫でなじませる。

3. 余分な味噌を軽くふき取り、焦がさないように両面焼いたら完成☆

A

味噌が焦げやすいので  
注意して下さい！

