

めぐみ幼稚園給食だより 2023年2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 (水)	ごはん	ごはん			白菜はビタミンCを含むので みんなの体を風邪から 守ってくれます◎
	とりにくとはくさいのべっこうに		とりにく	はくさい、だいこん	
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり	
	おすいもの		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (木)	しょくパン	こむぎこ	ぎゅうにゅう		食パンに照り焼きチキンを挟んで 食べるとおいしいですよ♪
	てりやきチキン		とりにく		
	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	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (金)	えほうまき	ごはん	こうや豆腐、たまご、のり	にんじん、しいたけ	2月3日は「節分」です。 みんなで恵方巻を作ります☆
	ぶどうまめ		だいず		
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	
	みそしる			だいこん、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (月)	ごはん	ごはん			じゃがいもは「茎」が大きくなった ものです。
	じゃがいものカレーそば	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	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、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (火)	ぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	2月のお誕生日は豚丼で お祝いです☆
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	おすいもの		あぶらあげ	だいこん	
	りんご			りんご	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (水)	ごはん	ごはん			玉子焼きに入っている しいたけは骨を強くしてくれる ビタミンDが含まれています☆
	きりぼしだいこんのたまごやき		たまご、とうふ	しいたけ、きりぼしだいこん、ねぎ	
	わかめのすのもの		わかめ	はくさい、きゅうり	
	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	
9日 (木)	ごはん	ごはん			胡麻に含まれる亜鉛は 成長や発育を助けてくれます◎
	とりのごまやき	ごま	とりにく		
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	みそしる			なめこ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (金)	しおやきそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ	大根は「根っこ」の部分が 大きくなったものです♪
	だいこんきんぴら	こんにゃく、ごま		だいこん	
	もやしのゆかりあえ			もやし、はくさい、しそ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (月)	ごはん	ごはん			麻婆豆腐は中国の料理です。
	まーぼー豆腐		ぶたにく、とうふ	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	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	
	ちゅうかスープ	はるさめ、ごま		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (火)	ごはん	ごはん			白滝は「コンニャクイモ」から できていますよ！
	とりじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	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	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (水)	ごはん	ごはん			厚揚げの野菜あんかけに入っている しめじはバントテン酸を含むため 皮膚などを作ってくれます◎
	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	
	はくさいのあますあえ			はくさい、きゅうり	
	みそしる		わかめ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (木)	ごはん	ごはん			豚肉に含まれる脂質は体を動かす エネルギーになります♪
	ぶたにくやさしいため		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん	
	しろみそもやしサラダ			もやし、にんじん	
	おすいもの		あぶらあげ、とうふ		
	おちゃ			ほうじちゃ	

17日 (金)	ごはん	ごはん			サバはDHAを含むので記憶力がよくなるといわれています！
	サバのたつたあげ		サバ		
	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	
	やさいスープ			たまねぎ、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (月)	ごはん	ごはん			豆腐はたんぱく質がたっぷりなので体や筋肉を作ってくれます。
	いりどうふ		とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	ごぼうサラダ	ごま	ひじき	ごぼう	
	みそしる		あぶらあげ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21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		トマトをたくさん使ったチリコンカンにはパンとよく合います◎
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、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		
	ゆかりごはん	ごはん		しそ	
22日 (水)	とりのからあげ		とりにく		今日は年長さんからのリクエストメニューの日ですよ☆
	にんじんともやしのナムル	ごま		もやし、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	
	わかめうどん	うどん	とりにく、わかめ	にんじん、ねぎ	
24日 (金)	ごもくまめ	こんにゃく	だいず、きんときまめ	しいたけ	わかめ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よ！
	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	
	ごはん	ごはん			
	とりとキャベツのおかかいだめ		とりにく、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ	
27日 (月)	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	関節は免疫力を高めるセレンが含まれています。
	おすいもの	じゃがいも、ふ			
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
28日 (火)	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	高野豆腐に含まれるカルシウムはみんなの骨や歯を作ってくれます。
	やさいスープ			だいこん、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	とうふ				

※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



節分



節分は、邪気を払い、無病息災を願う行事です。

節分には、「福は内、鬼は外」などと唱えながら豆をまき、鬼を追い払うという習わしがあります。
豆まきに使う豆は「福豆」と呼ばれ、無病息災を祈りながら歳の数だけ食べると良いといわれています。
また、豆をまくようになったのは室町時代とされており、豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼすということに由来されているといわれています。

節分といえば、恵方巻を食べることが多いです。
恵方巻を切らないのには「縁を切らない」、無言で食べるのには「福を離さない（話さない）」などの縁起担ぎがあるとも言われています。
恵方に向かって恵方巻を食べることは縁起が良く、願い事が叶うともいわれています♪

給食では、2月3日にみんなで恵方巻を作ります☆



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



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 白菜 』です！

白菜の旬は、11月から2月頃です。

白菜の栄養は、以下の通りです。

- ①ビタミンC
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。
- ②食物繊維
腸内環境を整える効能や血糖値の急激な上昇を抑えるなど生活習慣病の予防が期待できます。
- ③カルシウム
骨や歯を作るのに欠かせないミネラルです。
また、筋肉を動かしたり、精神を安定させる効能があります。

〈おいしい白菜を選ぶポイント〉

- ①ずっしりと重みがあるもの。
- ②巻きがしっかりしていて、葉が隙間なく詰まっているもの。
- ③切り口がみずみずしく、外の葉が生き生きしていて、色が濃いもの。

〈白菜の保存方法〉

- ①丸ごとの場合は、新聞紙に包んで冷暗所で保存する。
- ②カットされている場合は、ラップに包んで冷蔵庫（あれば野菜室）で保存する。

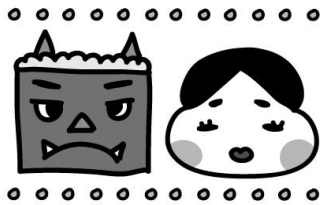
給食では、2月1日に鶏肉と白菜のべっこう煮を提供します♪



2023年 2月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料			その他		
日付	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
2日(木)		食パン	食パン			
3日(金)	恵方巻き					
7日(火)				りんご		豚丼
8日(水)	切干大根の玉子焼き					
10日(金)			塩焼きそば			塩焼きそば
13日(月)						麻婆豆腐
14日(火)				キャベツと人参のサラダ		
16日(木)						豚肉野菜炒め
20日(月)	炒り豆腐					
21日(火)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
24日(金)	おからサラダ		わかめうどん			
27日(月)			お吸い物			
28日(火)			和風マカロニサラダ			



※「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。
※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

3日(金) : 胡瓜入りの恵方巻を提供します。
8日(水) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
20日(月) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
24日(金) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。

☆くだものの補足

7日(火) : りんごの代替品をご持参ください。
14日(火) : 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。

☆乳成分の補足

2日(木) : 食パンの代替品をご持参ください。
21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。

☆さけの補足

除去対応はありません。

☆小麦の補足

2日(木) : 食パンの代替品をご持参ください。
10日(金) : 米粉の麺を提供します。
21日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
24日(金) : 米粉の麺を提供します。
27日(月) : 麴抜きのお吸い物を提供します。
28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。

☆豚肉の補足

7日(火) : 鶏丼を提供します。
10日(金) : 鶏肉の塩焼きそばを提供します。
13日(月) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
16日(木) : 鶏肉野菜炒めを提供します。





給食室おすすめレシピ



白味噌もやしサラダ

☆2月16日(木)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)
もやし・・・・・・・・・・270g

人参・・・・・・・・・・45g
(中1/3個)
三温糖・・・・・・・・・・6g
(小さじ2)
白味噌・・・・・・・・・・25g
(大さじ1・小さじ1)
米酢・・・・・・・・・・15g
(大さじ1)
菜種油・・・・・・・・・・7g
(大さじ1/2)
かつおだし・・・・・・・・3g
(小さじ1/2強)

<作り方>

1. Aを合わせて、ドレッシングにする。
2. もやしは3cm幅くらいに切る。
3. 人参を千切りにする。
4. 鍋に湯を沸かし、もやしと人参を入れ、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に1のドレッシングを加え、味を調えたら完成☆

白味噌ドレッシングは
キャベツやマカロニなどとも
合いますよ♪



チリコンカン

☆2月21日(火)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

鶏肉・・・・・・・・・・140g
大豆(乾燥)・・・・・・・・60g(一晩水に浸す)
玉ねぎ・・・・・・・・・・120g
(大1/2個)
人参・・・・・・・・・・100g
(中2/3個)

トマト缶(カット)・・・・170g

薄口醤油・・・・・・・・25g
(大さじ1・小さじ1)
三温糖・・・・・・・・・・30g
(大3・小1)
食塩・・・・・・・・・・1g
(少々)

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. 大豆は好みの固さに茹でておく。
3. 玉ねぎはスライスにする。
4. 人参はダイスにする。
5. 分量外のサラダ油を鍋に熱し、鶏肉、人参、玉ねぎの順で炒める。
6. トマト缶を加え、煮立たせる。
7. 茹でておいた大豆を加える。
8. 7に1の調味料を加え、煮込んだら完成☆

チリコンカンはパンと
相性抜群です◎

