

めぐみ幼稚園給食だより 2023年3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)	ミルクロールパン	ごむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		じゃがいもは「土の中」で大きく なりますよ♪
	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	
	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		
2日 (木)	ごはん	ごはん			ホキは「ビタミンE」が 含まれるため風邪から守って くれますよ◎
	しろみぎかなフライ～オニオンソース～	ごむぎこ、なまパンこ	ホキ、たまご	たまねぎ	
	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	こんにゃく	あぶらあげ		
3日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	3月のお誕生日会はちらし寿司で お祝いです☆
	ちらしずし	ごはん	のり、たまご	しいたけ、ほうれんそう、にんじん	
	かぼちゃのそぼろあん		とりにく	かぼちゃ	
	おすいもの いちご おちゃ	ふ いちご		なのはな いちご ほうじちゃ	
6日 (月)	ごはん	ごはん			めぐみのチャプチェは「白滝」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	
	わかめスープ おちゃ	ごま	わかめ	ねぎ ほうじちゃ	
7日 (火)	ごはん	ごはん			もやしは「暗いところ」で成長 します！
	ちくさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	ごぼうサラダ	ごま	ひじき	ごぼう	
	わふうコンソメスープ おちゃ			にんじん、もやし ほうじちゃ	
8日 (水)	ごはん	ごはん			鶏肉は「たんぱく質」が たっぷりなので、みんなの体や 筋肉を作ってくれますよ◎
	とりのさいきょうやき		とりにく		
	わかめのすのもの おすいもの おちゃ		わかめ とうふ	だいこん、キャベツ はくさい ほうじちゃ	
	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	
9日 (木)	ぶどうまめ		だいず		きつねうどんに入っている しいたけは、骨を強くしてくれる ビタミンDがたっぷりです。
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	なめし	ごはん		かぶのは	
10日 (金)	サバのしおやき		サバ		サバはDHAを含むので、 記憶力が良くなるといわれて いますよ！
	こんにゃくのあまからに	こんにゃく		ねぎ	
	みそしる	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (月)	こうやどうふのあんかけどん	ごはん	こうやどうふ、とりにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ	高野豆腐は「カルシウム」が たっぷりなので、みんなの骨や 歯を作ってくれますよ♪
	しろみそもやしサラダ			もやし、にんじん	
	おすいもの おちゃ		わかめ	キャベツ ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
14日 (火)	とりにくとひじきのにもの		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	海で育ったひじきは「ヨウ素」が たっぷりなので、体の成長を促す お手伝いをしてくれますよ◎
	だいこんサラダ			だいこん、はくさい、かいわれだいこん	
	みそしる	こんにゃく		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	

15日 (水)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		ロールパンは「炭水化物」が豊富なのでみんなの体のエネルギー源になります☆多
	カレーコンカン		とりにく、だいず	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	じゃがいも		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (木)	りんごゼリー			りんご	りんごは「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◎
20日 (月)	みそにこみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ	こんにゃくは「コンニャクイモ」というもからできています！
	ひじきのいために	こんにゃく	ひじき	たまねぎ	
	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	

*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



ひな祭りの由来

3月3日は、ひな祭りです。
ひな祭りの由来は2つあります。

1つ目は、紙などで作った人形を自分の身代わりとして川に流し、厄を払う風習があったことです。これは、平安時代に中国から伝わってきたといわれています。
2つ目は、同じく平安時代に貴族階級の女性たち間で流行った人形遊び（ひな遊び）があるといわれています。

この2つが時代とともに組み合わさり、現代に女の子のお祝いの風習として広まったといわれています。

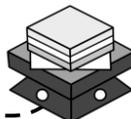
ちらし寿司

ひな祭りはちらし寿司がよく食べられます。
一般的にちらし寿司に入っている、海老や錦糸卵、蓮根には意味があります。
海老は「腰が曲がるまで丈夫に・長生きできるように」、錦糸卵は「財宝が貯まるように」、蓮根は「見通しが効くように」など縁起の良い具材が使われています。
めぐみのちらしずしには、のりやたまご、しいたけ、ほうれん草、人参が入っています。

給食では3月3日にちらし寿司を提供します♪

菱餅

ひな祭りにお供えするものに「菱餅」があります。
この菱餅は、上から赤（ピンク）・白・緑の順番で並んでいますが、これには意味があります。
赤：解毒作用があるくちなしの実
白：免疫力を高めると言われている菱の実
緑：香りに厄除けがある言われ、また薬膳としても使用されるよもぎ



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 菜の花 』です！

食用の菜の花の旬は1～3月です。

菜の花の栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンC
傷や炎症の治りをよくする効能やストレスから体を守る働きがあります。
- ②イソチオシアネート
風邪を引きにくくするなどの免疫力の向上や胃腸を刺激して食欲を増進させる働きがあります。

〈美味しい菜の花の選び方〉

- ①切り口がみずみずしいもの。
- ②柔らかくて張りがある葉と茎をもっているもの。
- ③蕾が固く閉じているもの。

〈菜の花の保存方法〉

- ①購入後は乾燥防止のため新聞紙や濡れたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫（あれば野菜室）で保存。（2～3日で使い切るのが理想）
また、花が咲き始めると風味が落ちてしまうため、早めに食べきるのがおすすめです。
- ②長期保存する場合は、固めに茹でて、水気をよく切ってから小分けにして冷凍で保存。

給食では3月3日にお吸い物を提供します♪

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.c.c



表示 日付	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
1日(水)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
2日(木)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			
3日(金)	ちらしずし		お吸い物	いちご		
6日(月)						チャブチェ
7日(火)	千草焼き					
9日(木)			きつねうどん			
15日(水)		ロールパン	ロールパン	キャベツと人参のサラダ		
16日(木)				りんごゼリー		
20日(月)	おからサラダ		味噌煮込みうどん			



※「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

- 2日(木) : 卵抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
- 3日(金) : 卵の代わりに高野豆腐のちらしずしを提供します。
- 7日(火) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 20日(月) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。

☆くだもの補足

- 3日(金) : いちごの代替品をご持参ください。
- 15日(水) : 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。
- 16日(木) : りんごゼリーの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

- 1日(水) : 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。
- 2日(木) : 乳抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
- 15日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。

☆さけの補足

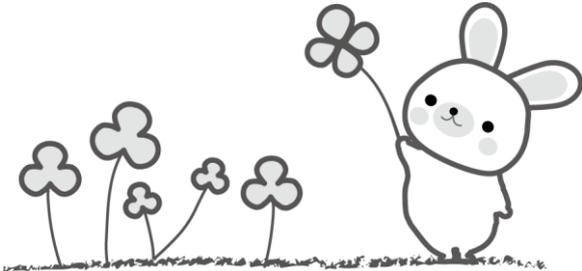
除去対応はありません。

☆小麦の補足

- 1日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 2日(木) : 小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。
- 3日(金) : 麩抜きお吸い物を提供します。
- 9日(木) : 米粉の麺を提供します。
- 15日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 20日(月) : 米粉の麺を提供します。

☆豚肉の補足

- 6日(月) : 鶏肉のチャブチェを提供します。





給食室おすすめレシピ



ぶどう豆

☆3月9日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 大豆 (乾燥) 110g
- ざらめ糖 30g
(大さじ2)
- 濃口醤油 15g
(大さじ1弱)

<作り方>

1. 大豆は洗って、熱湯に入れ、蓋をして1時間戻す。
2. 蓋をしたままの1をつけ汁ごと中火にかける。
3. 煮立ってきたら弱火で大豆が柔らかくなるまで煮る。
(煮汁は常に豆の2cmぐらい上まであるように、時々差し水をする。)
4. ざらめ糖を加えて弱火のまま、蓋を少し開けて30~35分程煮る。
5. 煮汁がとろとろになったら、濃口醤油を加えてひと煮立ちさせたら完成☆

大豆は、たんぱく質が豊富なので
体や筋肉を作ってくれますよ◎



鶏肉とひじきの煮物

☆3月14日(火)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 鶏むねこま 180g
- 干しひじき 20g
- 人参 30g
(中1/5本)
- ごぼう 60g
(中1/2本)
- 乾燥しいたけ 6g
- 濃口醤油 40g
(大さじ2強)
- 酒 10g
(小さじ2)
- 三温糖 15g
(大さじ1・小さじ2)
- かつおだし 190g
(1カップ弱)

<作り方>

1. ひじきをたっぷりの水で、15分程度戻す。
2. 1をざるに入れて数回洗ったら、ざるに上げて水気をきっておく。
3. 乾燥しいたけをたっぷりの水で戻し、1/2スライス5mmに切る。
4. ごぼうは水にさらしながらさがきにする。
5. 4の水をかえ、すぐにざるに上げて水気をきっておく。
6. 人参は銀杏切りにする。
7. 分量外のサラダ油を鍋に熱し、鶏肉、ほかの具材の順で炒める。
8. 7にかつおだしを入れ、落とし蓋をして人参が柔らかくなるまで煮る。
9. 8に濃口醤油と酒、三温糖を加えて煮込んだら完成☆

めぐみで人気の
メニューです♪

