

めぐみ幼稚園給食だより 2023年6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			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よ◎
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん、かいわれだいこん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (金)	ごはん	ごはん			みんなが大好きな鶏の胡麻味噌フライです♪
	とりのごまみそフライ	ごま、ごまぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご		
	わかめのすのもの		わかめ	にんじん、たまねぎ	
	おすいもの			たまねぎ、キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (月)	ごはん	ごはん			麻婆豆腐は中国の料理です！
	マーボー豆腐		ぶたにく、とうふ	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		だいこん、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (火)	ごはん	ごはん			鶏肉は「たんぱく質」がたっぷりなので みんなの身体を作ってくれますよ♪
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	おすいもの			たまねぎ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (水)	ロールパン	ごまぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		じゃが芋は「土の中」で大きくなりますよ。
	ポークチャップ		ぶたにく	にんじん、たまねぎ、トマト	
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、きゅうり	
	わふうコンソメスープ			にんじん、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (木)	ごはん	ごはん			昆布は「ヨウ素」を含むのでみんなの体を 元気にしてくれます。
	アジのごまやき	ごま	アジ		
	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ、にんじん	
	みそしる		わかめ	もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (金)	けんちんうどん	うどん、こんにゃく	あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ	ぶどう豆の由来は、炊かれた豆が果物の ぶどうのようにつやつやとしていることから きていますよ。
	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	
	ぶどうまめ		だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
12日 (月)	ごもくどうふ		とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、しいたけ	もやしは「暗い所」で大きくなりますよ。
	もやしのうめあえ			もやし、にんじん、ねりうめ	
	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	
	さんしょくそぼろあんかけどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん、あおな	
13日 (火)	わかめのすみそあえ		わかめ	きゅうり、たまねぎ	わかめは食物繊維が豊富なのでお腹の中を 綺麗にしてくれます◎
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくのはっちゃんみそいため		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
14日 (水)	もやしのりサラダ		のり	もやし、にんじん	八丁味噌はみんなが住んでいる岡崎で作られて います。
	おすいもの		あぶらあげ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	バーベキューチキン		とりにく	たまねぎ	
15日 (木)	ペンネトマト	ペンネ		たまねぎ、トマト	トマトに含まれているビタミンCは風邪を 予防する効果がありますよ☆
	わふうコンソメスープ			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	こうや豆腐のとりじゃがふう	じゃがいも、しらたき	とりにく、こうや豆腐	たまねぎ、にんじん	
16日 (金)	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	にんじん、キャベツ	白滝は「コンニャクイモ」という芋から できています！
	みそしる		わかめ	なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	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	
19日 (月)	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、にんじん、しそ	干草焼きは野菜がたくさん入っているので 栄養満点です◎
	ちゅうかスープ	ごま		はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	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	

20日 (火)	ごはん	ごはん			高野豆腐は「カルシウム」が入っているので骨を作ってくれますよ！
	こうやどうふのやさしいため		こうやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん	
	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	
	わふうコンソメスープ			だいこん、たまねぎ	
21日 (水)	おちゃ			ほうじちゃ	しめじはカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDがたっぷりです☆
	ごはん	ごはん			
	とりにくのごぼうのうまに	しらたき	とりにく	ごぼう、しいたけ	
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、にんじん	
22日 (木)	おすいもの		とうふ	しめじ	椎茸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♪
	おちゃ			ほうじちゃ	
	チャンボンふうらーめん	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ	
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん	
23日 (金)	はくさいのにびたし		あぶらあげ	はくさい	6月のお誕生日会は鶏肉のブルコギ風丼でお祝いです☆
	おちゃ			ほうじちゃ	
	とりにくのでブルコギうどん	ごはん、ごま	とりにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	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	
26日 (月)	やさいスープ	じゃがいも		たまねぎ	トマトをたくさん使ったチリコンカンがパンとよく合います◎
	バナナ			バナナ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		
27日 (火)	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	切干大根はカルシウムがたっぷりです♪
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごはん	ごはん			
28日 (水)	あつあげのやさしいあんかけ		あつあげ、とりにく	にんじん、はくさい、ねぎ	ひじきとわかめは「海」で大きくなりますよ☆
	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		キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (木)	ごはん	ごはん			鯉節は免疫力を高める「セレン」が入っています。
	とりにくとひじきのにももの		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	おすいもの		わかめ	たまねぎ	
30日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	豆腐は「大豆」からできているのでたんぱく質がたっぷりですよ！
	ごはん	ごはん			
	とりとうふのみそに		とうふ、とりにく、わかめ	たまねぎ、しいたけ	
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、かいわれだいこん	
	ちゅうかスープ	ごま		もやし、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場合がございます。
学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園



虫歯の日

6月4日は、語呂合わせで『虫歯の日』といわれていますよ。

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。
虫歯になると食べ物をおいしく食べられず、体への吸収にも影響します。

～虫歯を予防する食べ方～

- ・おやつなどを時間を決めて食べる
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

～咀嚼の大切さ～

噛むことは体に嬉しいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ③ 集中力・記憶力アップ
- ② 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化吸収アップ

食事時間は30分程度とり、よく噛む習慣をつけましょう♪



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 胡瓜 』です！

胡瓜の旬は5～8月です。

胡瓜の栄養は以下の通りです。

- ①βカロテン
体内でビタミンAとして働き、免疫力を高めてくれます。
- ②カリウム
利尿作用があるので、むくみやだるさの解消が期待できます。

胡瓜は水分が多いため、水分補給が必要な夏にぴったりな野菜です♪
「胡瓜」の語源は「黄瓜(きゅうり)」からきています。
普段食べている緑のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。
サラダや酢の物など生で食べることが多い胡瓜ですが、炒め物にすると違った食感が楽しめますよ◎



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 6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
1日(木)	ひじきと人参の玉子焼き					
2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			
5日(月)						麻婆豆腐
7日(水)	ポテトサラダ	ロールパン	ロールパン			ポークチャップ
9日(金)	大根マヨサラダ		けんちんうどん			
14日(水)						豚肉のハ丁味噌炒め
15日(木)			ペンネトマト			
19日(月)	千草焼き					
20日(火)			和風マカロニサラダ			
22日(木)	おからサラダ		チャンボン風ラーメン			チャンボン風ラーメン
23日(金)				バナナ		
26日(月)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン			
29日(木)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			



※「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・
 ビーカンナッツ・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

1日(木) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 2日(金) : 卵抜き乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
 7日(水) : マヨネーズ抜きのポテトサラダを提供します。
 9日(金) : マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
 19日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 22日(木) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。
 29日(木) : 卵抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。

☆乳成分の補足

2日(金) : 乳抜き乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
 7日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 26日(月) : 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。
 29日(木) : 乳抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。

☆小麦の補足

2日(金) : 小麦抜き胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
 7日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 9日(金) : 米粉の麺を提供します。
 15日(木) : ペンネ抜きのトマト煮込みを提供します。
 20日(火) : わかめサラダを提供します。
 22日(木) : 米粉の麺を提供します。
 26日(月) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 29日(木) : 小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。

☆くだもの補足

23日(金) : バナナ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。

☆豚肉の補足

5日(月) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
 7日(水) : チキンチャップを提供します。
 14日(水) : 鶏肉のハ丁味噌炒めを提供します。
 22日(木) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。





給食室おすすめレシピ



ポークチャップ

☆6月7日(水)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

豚こま肉・・・・・・・・150g
酒・・・・・・・・15g
（大1）
塩麴・・・・・・・・6g
（小1）
人参・・・・・・・・90g
（中2/3個）
玉ねぎ・・・・・・・・240g
（中1個）
トマト缶・・・・・・・・120g

A { 濃口醤油・・・・・・・・6g
（小1）
三温糖・・・・・・・・6g
（小2）
食塩・・・・・・・・2g
（少々）

＜作り方＞

1. 豚こま肉を酒と塩麴で漬け込む。（15分程度）
2. Aの調味料を合わせておく。
3. 人参と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の豚肉を火が通るまで焼く。
5. 4に3とトマト缶を加えて加熱する。
6. Aの調味液を入れて、全体に絡めたら完成☆

豚肉を鶏肉に変えるのも
おすすめです♪



コールスローサラダ

☆6月26日(月)提供☆

＜材料＞（大人2人・子ども2人）

キャベツ・・・・・・・・210g
（2/5玉）
人参・・・・・・・・60g
（1/4本）
食塩・・・・・・・・4g
（小2/3）
酢・・・・・・・・15g
（大1）
オリーブ油・・・・・・・・8g
（小2）
三温糖・・・・・・・・9g
（大1）

A {

＜作り方＞

1. キャベツは太めの千切りに、人参は千切りに切る。
2. Aの調味料を量って合わせておく。
3. 鍋に湯を沸かし、キャベツと人参を入れ、しんなりするまで茹でる。
4. 3を水にさらし、冷めたら水気を切る。
5. 4をAの調味料と和えたら、出来あがり☆

給食でも人気のメニューです◎

