

めぐみ幼稚園給食だより 2023年7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	
3日 (月)	ごはん	ごはん			高野豆腐はカルシウムが たっぷりなので、みんなの骨を 作ってくれますよ☆
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	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		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (火)	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	
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
5日 (水)	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	めぐみのセタメニューです☆彡
	だいこんのそぼろあんかけ		とりにく	だいこん	
	たなばたスープ	そうめん		オクラ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (木)	りんごゼリー			りんごかじゅう	りんごはポリフェノールがたっぷり なので、風邪をひきにくくして くれますよ◎
10日 (月)	ごはん	ごはん			厚揚げは「大豆」からできています♪
	あつあげのいためもの		ぶたにく、あつあげ	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (火)	とりにくのおダレどん	ごはん	とりにく	ねぎ、たまねぎ、キャベツ	7月のお誕生日は、 鶏肉の塩ダレ丼でお祝いです☆
	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			もやし、にんじん	
	パイナップル			パイナップル	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (水)	ごはん	ごはん			洋風玉子焼きには、たくさんの野菜が 入っていて栄養満点です♪
	ようふうたまごやき	じゃがいも	たまご、とうふ	たまねぎ	
	はくさいのおひたし			はくさい、にんじん	
	やさいスープ			キャベツ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (木)	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	きつねうどんは、油揚げがきつねの 好物だといわれていることが 由来しています。
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、きゅうり	
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	

14日 (金)	ごはん	ごはん			サバは「EPA」や「DHA」を 含むため、食べると記憶力が 良くなるよ！
	サバのたつたあげ		サバ		
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	みそしる		とうふ、わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (火)	ごはん	ごはん			切干大根を使った玉子焼きは、 旨味たっぷりです★
	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	
	もやしゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	みそしる		あぶらあげ	キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (水)	わかめうどん	うどん	あぶらあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	胡瓜は夏野菜なので、身体を冷やす 効果がありますよ☆
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、きゅうり	
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	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

七夕の日

7月7日は、七夕です☆
昔から7月7日の夜に願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを
笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣があります。
七夕「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われて
いる日本のお祭り行事です。一年間の重要な節句をあらわす五節句の
一つにも数えられていますよ。

七夕の日になぜそうめんを食べる??

平安時代の書物「延喜式(えんぎしき)」には、
“七夕に素麺を食べると大病をしない”と記述されています。
この言い伝えが宮中より始まり、庶民にも広まっていきました。
天の川を表す「白一色のそうめん」、あるいは五色の糸に
見立てた「五色そうめん」があります。
天の川に見立てたそうめんは、涼しさ・爽やかさを演出する
だけでなく、そうめんに添える薬味野菜の生姜や葱が、
食欲増進の効果をもたらすとおきの夏料理です。
夏場に弱った体を労り、消化の良いそうめんを食べるのも
いいですね。
そうめんを食べるときに卵や野菜などをトッピングして栄養を
補うのもおすすめです！

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 オクラ 』です！

オクラの旬は6～9月です。

オクラの栄養は以下の通りです。

- ①β - カロテン
β - カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに
変換されます。
ビタミンAに変換されたβ - カロテンは、丈夫な骨づくりの
サポートやカラダの成長を促進させる作用があるため、
成長期の子どものには、特に欠かせない栄養素です。
- ②食物繊維
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。
オクラのネバネバしている成分に含まれています。

〈美味しいオクラの選び方〉

- ①色が鮮やかで艶のあるもの。
- ②張りがあるもの。
- ③角がしっかりしたもの。
- ④ヘタの切り口が変色していないもの。
- ⑤産毛が均一に生えているもの。

給食では7月5日に七夕スープを提供します♪

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 7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
3日(月)			味噌汁			
4日(火)		ロールパン スラッピージョ 牛乳	ロールパン スラッピージョ			スラッピージョ
5日(水)	ちらし寿司		七夕スープ			
6日(木)				りんごゼリー		
10日(月)						厚揚げの炒め物
11日(火)				パイナップル		
12日(水)	洋風玉子焼き					
13日(木)	ポテトサラダ		きつねうどん			
14日(金)				ひじきサラダ		
18日(火)	切干大根の玉子焼き					
19日(水)	おからサラダ		わかめうどん			



※「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。
 ※揚げ物は過熱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

- 5日(水) : 卵の代わりに高野豆腐のちらし寿司を提供します。
- 12日(水) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 13日(木) : マヨネーズ抜きポテトサラダを提供します。
- 18日(火) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
- 19日(水) : マヨネーズ抜きおからサラダを提供します。

☆くだもの補足

- 6日(木) : りんごゼリーの代替品をご持参ください。
- 11日(火) : パイナップルの代替品をご持参ください。
- 14日(金) : レモン果汁抜きのひじきサラダを提供します。

☆乳成分の補足

- 4日(火) : 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。
- : お茶を提供します。

☆さけの補足

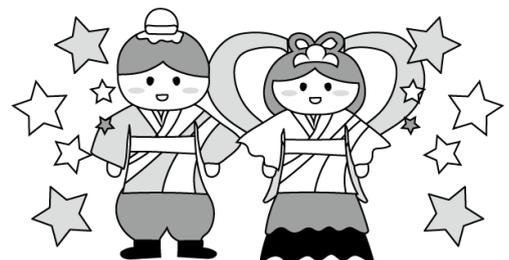
除去対応はありません。

☆小麦の補足

- 3日(月) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 4日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- : 小麦抜きスラッピージョを提供します。
- 5日(水) : 春雨の七夕スープを提供します。
- 13日(木) : 米粉の麺を提供します。
- 19日(水) : 米粉の麺を提供します。

☆豚肉の補足

- 4日(火) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
- 10日(月) : 鶏肉の厚揚げの炒め物を提供します。





給食室おすすめレシピ



大根と人参のなます

☆7月3日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 大根・・・・・・・・・・280g
(中1/4個)
- 人参・・・・・・・・・・50g
(中1/3個)
- 米酢・・・・・・・・・・20g
(大1と1/4)
- 三温糖・・・・・・・・・・10g
(大1強)
- 食塩・・・・・・・・・・3g
(小1/2)

<作り方>

1. 大根と人参を千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、1をしんなりするまで茹でる。
3. 2を水にさらし、冷めたら水気を切る。
4. 3を米酢と三温糖、食塩で和えたら完成☆

給食で人気のメニューです◎



厚揚げの炒め物

☆7月10日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 豚ひき肉・・・・・・・・50g
- キャベツ・・・・・・・・150g
(中1/6個)
- 人参・・・・・・・・・・90g
(中2/3個)
- しめじ・・・・・・・・50g
(1/2株)
- 厚揚げ・・・・・・・・250g
(正方形1枚と1/3枚)
- 葉ねぎ・・・・・・・・10g
(3本)
- 濃口醤油・・・・・・・・10g
(小1と小1/2)
- 薄口醤油・・・・・・・・10g
(小1と小1/2)
- 酒・・・・・・・・・・5g
(小1)
- 三温糖・・・・・・・・10g
(大1強)
- 食塩・・・・・・・・・・2g
(ひとつまみ)

<作り方>

1. Aの調味料は合わせておく。
2. 人参は銀杏切りに、キャベツはザク切り、厚揚げは角切り1cm、葉ねぎは小口切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
3. フライパンに油(分量外)を熱し、豚ひき肉を火が通るまで炒める。
4. 人参、キャベツの順にフライパンに入れ、しんなりするまで炒める。
5. 厚揚げ、しめじ、Aの調味料を加えて、炒め合わせる。
6. 最後に葉ねぎを加えて、さっと炒めたら完成☆

野菜がたっぷりのメニューですよ☆彡



A