めぐみ幼稚園給食だより 2023年9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	
4日 (月)	ごはん	ごはん			麻婆豆腐は「中国」の料理です。
	マーボーどうふ		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	もやしのうめあえ			もやし、にんじん、ねりうめ	
	ちゅうかスープ	ごま		たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (火)	とりどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	8月のお誕生日会は、鶏丼でお祝いです☆ お誕生日のフルーツは、みんなが大好きな オレンジです！
	あさづけ			キャベツ、きゅうり	
	おすいもの		わかめ	ねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (水)	ごはん	ごはん			切干大根は、「鉄分」を含むため貧血予防に なります！
	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、たまねぎ	
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	みそしる	ふ	あぶらあげ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (木)	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」がたっぷり なので、ちからの源になります！
	チキンチャップ		とりにく	たまねぎ、トマト	
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	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	
8日 (金)	ごはん	ごはん			サバを食べると記憶力が良くなると いわれていますよ☆彡
	サバのしおやき		サバ		
	おからのにもの	こんにゃく	おから	にんじん、ごぼう、ねぎ	
	みそしる			はくさい、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (月)	ごはん	ごはん			厚揚げは「大豆」から作られています。
	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	
	キャベツのおひたし			キャベツ、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (火)	ごはん	ごはん			ひじきは「海の中」で大きくなります♪
	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	
	もやしとわかめのナムル	ごま	わかめ	もやし	
	やさいスープ			はくさい、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (水)	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	牛蒡は「食物繊維」を含むので、お腹の中を 綺麗にしてくれますよ☆彡
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	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 (木)	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。
	チキンソテー～オニオンソース～		とりにく	たまねぎ	
	マカロニのしろみそドレッシングサラダ	マカロニ		にんじん、キャベツ	
	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	
15日 (金)	ごはん	ごはん			ゴーヤは７～9月が旬の野菜です◎
	ゴーヤチャンプルー		とりにく、とうふ、かつおぶし	ゴーヤ、もやし、たまねぎ	
	はくさいのゆかりあえ			はくさい、にんじん、しそ	
	みそしる		わかめ	なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (火)	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よ♪
	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	
	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	ふ		ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (水)	ごはん	ごはん			おかかとは、「鰹節」のことです！
	とりとキャベツのおかかいため		とりにく、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ	
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	わふうコンソメスープ			はくさい、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

21日(木)	ごはん	ごはん			9月のお誕生日会は、鶏のカレー唐揚げでお祝いです☆ お誕生日のフルーツは、秋の味覚の梨です！
	とりのカレーからあげ		とりにく		
	だいこんきんぴら	ごま		だいこん、にんじん	
	おすいもの	じゃがいも		もやし	
	なし			なし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日(金)	ごはん	ごはん			高野豆腐は「カルシウム」がたっぷりなので、骨や歯を作ってくれます◎
	こうやどうふとだいこんのそぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいこん	
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	みそしる		あぶらあげ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日(月)	ごはん	ごはん			かみなり蒟蒻は、蒟蒻を焼くときにパチパチと音がすることが由来ですよ♪
	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	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし	ねぎ	
	おすいもの		わかめ	キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26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		じゃが芋は、「土の中」で大きくなります！
	とりにくとはくさいのクリームに		とりにく、とうにゅう	しめじ、にんじん、はくさい	
	カレーポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、にんじん、きゅうり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
27日(水)	チャンポンふうラーメン	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、ねぎ	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よ☆彡
	だいこんサラダ			だいこん、にんじん	
	ぶどうまめ		だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日(木)	ごはん	ごはん			エノキタケやしめじは「ビタミンD」を含むので、骨を強くしてくれますよ◎
	しろみざかなのしらやき～わふうきのこソース～		ホキ	エノキタケ、しめじ	
	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		とうふ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日(金)	ごはん	ごはん			白滝は「コンニャクイモ」からできています！
	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	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	みそしる	ふ		もやし	
	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

お月見を楽しみましょう

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼びます。
月見団子やススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。
十五夜には、15個のお団子をお供えします。
お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。ご家庭でお団子を作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなりますよ。

今年は9月29日（金）といわれています。
この日は、お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、秋の美しい月を見てはいかがでしょうか。

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『　ゴーヤ　』です！

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ゴーヤの旬は7～9月です。

ゴーヤの栄養は以下の通りです。

①モモルデシン
　胃の働きを助けて食欲増進作用があります。
　モモルデシンは、ゴーヤ特有の苦み成分です。
　食べ過ぎてしまうと下痢や腹痛を引き起こすので気を付けてください。
②ビタミンC
　コラーゲンを生成して皮膚の健康を守ることや食べ物からの鉄吸収を促進する作用があります。
③ビタミンK
　怪我などの血液の凝固に関わります。
　また、骨へのカルシウムの沈着にも関わっているので、丈夫な骨作りにも役立つ作用があります。

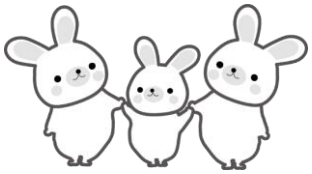
〈美味しいゴーヤの選び方〉
①表面に艶があり太さが均等のもの。
②小ぶりでずっしりと重みのあるもの
③固めのもの。

〈苦みの少ないゴーヤの選び方〉
①表面のイボが大きいもの。
②色が薄いもの。

給食では9月15日にゴーヤチャンプルーを提供します♪

2023年 9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
4日(月)						麻婆豆腐
5日(火)				オレンジ		
6日(水)	切干大根の玉子焼き		味噌汁			
7日(木)	マカロニサラダ	ロールパン	ロールパン マカロニサラダ			
13日(水)			味噌煮込みうどん			
14日(木)			マカロニの白味噌ドレッシングサラダ			
19日(火)			味噌汁			
21日(木)				なし		
22日(金)				キャベツと人参のサラダ		
25日(月)	ひじきと人参の玉子焼き					
26日(火)	カレーポテトサラダ	ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
27日(水)			チャンポン風ラーメン			チャンポン風ラーメン
29日(金)			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
6日(水)　：鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
7日(木)　：マヨネーズ抜きのマカロニサラダを提供します。
25日(月)　：鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
26日(火)　：マヨネーズ抜きのカレーポテトサラダを提供します。

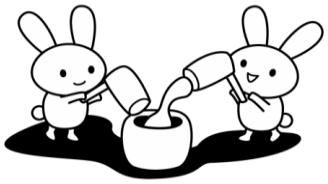
☆乳成分の補足
7日(木)　：ロールパンの代替品をご持参ください。
26日(火)　：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
　　：お茶を提供します。

☆小麦の補足
6日(水)　：麩抜きの味噌汁を提供します。
7日(木)　：ロールパンの代替品をご持参ください。
　　：マカロニサラダの代わりに人参サラダを提供します。
13日(水)　：米粉の麺を提供します。
14日(木)　：マカロニの白味噌ドレッシングサラダの代わりに
　　キャベツの白味噌ドレッシングサラダを提供します。
19日(火)　：麩抜きの味噌汁を提供します。
26日(火)　：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
27日(水)　：米粉の麺を提供します。
29日(金)　：麩抜きの味噌汁を提供します。

☆くだものの補足
5日(火)　：オレンジの代替品をご持参ください。
21日(木)　：なしの代替品をご持参ください。
22日(金)　：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。

☆さけの補足
除去対応はありません。

☆豚肉の補足
4日(月)　：鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
27日(水)　：鶏肉のチャンポン風ラーメンを提供します。



給食室おすすめレシピ

五目豆腐

☆9月19日(火)提供☆

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

鶏むねこま肉・・・・・・・・・120g

木綿豆腐・・・・・・・・・・・200g
（2/3丁）

キャベツ・・・・・・・・・・・170g
（葉5枚）

人参・・・・・・・・・・・・・ 60g
（中1/3本）

干ししいたけ・・・・・・・・・・ 3g

ざらめ・・・・・・・・・・・・ 17g
（大1強）

A
- 濃口醤油・・・・・・・・・・・ 17g
（大1）
- 本みりん・・・・・・・・・・・・ 6g
（小1）
- 食塩・・・・・・・・・・・・・・ 1g
（ひとつまみ）

かつおだし・・・・・・・・・ 120g
（2/3カップ）

＜作り方＞

1. 木綿豆腐は水気を切り1㎝角に切る。
2. キャベツはざく切り、人参はいちょう切り、干ししいたけは水に戻し、石づきを除いてから千切りにする。
3. Aの調味料を合わせる。
4. フライパンに油を引いて中火で熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら2を加えてさらに炒める。
5. かつおだし、ざらめの順に加えて煮る。
6. 3の調味料を加えてさらに煮込み、最後に豆腐を加え、ひと煮たちさせたら完成☆

栄養満点のメニューです◎

かみなり蒟蒻

☆9月25日(月)提供☆

〈材料〉 4人分（大人２人・子２人）

突き蒟蒻・・・・・・・・・・ 230g

薬味ねぎ・・・・・・・・・・・30g

A
- 濃口醤油・・・・・・・・・・・18g
（大1）
- 三温糖・・・・・・・・・・・・ 5g
（小2弱）
- 本みりん・・・・・・・・・・・ 4g
（小2/3）
- 食塩・・・・・・・・・・・・・少々
- かつおだし・・・・・・・・・・23g
（大1・大1/2）

かつお節・・・・・・・・・・ 5g

＜作り方＞

1. Aの調味料は合わせておく。
2. 蒟蒻を食べやすい大きさに切る。
3. 薬味ねぎを輪切りにする。
   2を沸騰した湯にさっと通し臭みを取る。
4. フライパンを熱し、蒟蒻とねぎ、1の調味料を入れ炒める。
5. 最後にかつお節を加え、混ぜ合わせたら完成☆

炒めるときに、バチバチと
雷のような音がします♪