

めぐみ幼稚園給食だより 2023年11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)	タコライス	ごはん	ぶたにく、だいず	たまねぎ、キャベツ、トマト	タコライスは、沖縄県の料理です！
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん	
	やさいスープ	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (木)	しちぶづきまい	しちぶづきまい			今日のご飯は、「七分づき米」ですよ☆彡
	サケのしおやき		サケ		
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	おすいもの			はくさい、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (月)	ごはん	ごはん			厚揚げは、大豆からできているのでたんぱく質がたっぷりです。
	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	
	はくさいのおひたし			はくさい、にんじん	
	みそしる	ふ		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (火)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		牛乳は「カルシウム」が含まれているので、みんなの骨や歯を作ってくれますよ。
	チキンチャップ		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		
8日 (水)	このはどんぶり	ごはん	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	今日は語呂合わせで「いい歯の日」です◎
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	みそしる			はくさい、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (木)	ごはん	ごはん			みんなの大好きな鶏の醤油唐揚げです！
	とりのしょうゆからあげ		とりにく		
	もやしのおかかあえ		かつおぶし	もやし、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (金)	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	南瓜に含まれるβ-カロテンは、ウイルスから体を守ってくれますよ♪
	ぶどうまめ		だいず		
	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	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (月)	ごはん	ごはん			ブロッコリーに含まれる葉酸は、血を造るお手伝いしてくれます！
	とりにくとブロッコリーのいためもの		とりにく、ひじき	にんじん、キャベツ、ブロッコリー	
	わかめのすのもの		わかめ	にんじん、はくさい	
	おすいもの			だいこん、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (火)	ごはん	ごはん			卵は「赤の食べ物」なので、体をつくる源になります。
	オムレツ～トマトソース～	じゃがいも	たまご、とうふ	たまねぎ、トマト	
	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	じゃがいも		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (水)	ごはん	ごはん			わかめは、先生の身長くらい大きくなります！
	ぶたにくのブルコギふういため	ごま	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	
	ひじきサラダ		ひじき	はくさい、にんじん、レモンかじゅう	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (木)	こめこのココアケーキ	こめこ、ココア	とうにゅう		ココアは体を温めてくれる効果が期待できますよ。
20日 (月)	ごはん	ごはん			白菜に含まれる「ビタミンK」は、骨のカルシウムの沈着を助けてくれます♪
	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	
	もやしのしろみそドレッシングサラダ			もやし、にんじん、きゅうり	
	わふうコンソメスープ			はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

21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	11月のお誕生日会は、鶏丼でお祝いです☆ 蒸しさつま芋で、茶巾絞りを作りますよ！
	むしさつまいも	さつまいも			
	おすいもの		わかめ	たまねぎ	
	みかん			みかん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (水)	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	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	にんじんのナムル			にんじん、はくさい	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (金)	ごはん	ごはん			ホキはEPAやDHAを含むので、記憶力をよくしてくれます。
	しろみざかなフライ～オニオンソース～	こむぎこ、なまパンこ	ホキ、たまご	たまねぎ	
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる			たまねぎ、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (月)	ごはん	ごはん			切干大根は、大根を細く切って天日干したものです☆
	ちくさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、ごぼう	
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりほしだいこん、もやし、にんじん	
	おすいもの	じゃがいも		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (火)	ごはん	ごはん			海で育ったひじきには、みんなの体を元気にしてくれる力があります。
	とりにくとひじきののもの		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	
	はくさいのゆかりあえ			はくさい、きゅうり、しそ	
	いもじる	さつまいも、こんにゃく	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (水)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		玉ねぎや人参は、土から栄養をもらって大きくなりますよ！
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	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	
	コンソメスープ			もやし、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (木)	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	蒟蒻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♪
	ごもくまめ	こんにゃく	だいず、きんときまめ	しいたけ	
	たまねぎとあぶらあげのおひたし		あぶらあげ	たまねぎ、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



11月2日(木)のご飯は七分づき米です。

「子ども達に有機米を食べてもらおう(マイ)」プロジェクトとして、「あいちのかおり」という品種の七分づき米の給食です。堆肥には、レンゲの緑肥と愛知県立農業大学校で作った鶏糞を使用しています。

11月24日は和食の日です。

めぐみ幼稚園では、ごはん・主菜・副菜・汁物を含めた一汁二菜で給食を作っています。他にも、切り干し大根や高野豆腐などの伝統的な和の食材を取り入れることで、日本の伝統的な食事の経験を培っています。



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『ブロッコリー』です！

ブロッコリーの旬は11～3月です。

ブロッコリーの栄養は以下の通りです。

- ①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たんぱく質
内臓や筋肉、皮膚、髪の毛など体の材料となります。ブロッコリーは野菜ですが、絹ごし豆腐と同程度のたんぱく質量が含まれています。

〈美味しいブロッコリーの選び方〉

- ①蕾が大きいもの。
- ②蕾が濃い緑色のもの。
- ③茎の太さがしっかりしているもの。
- ④茎に艶のあるもの。

〈ブロッコリーの保存方法〉

- ①密閉できるポリ袋や容器に入れてチルドで保存する。
チルドが空いていなければ野菜室で保存する。

給食では11月13日に鶏肉とブロッコリーの炒め物を提供します♪

2023年 11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
1日(水)						タコライス
2日(木)					サケの塩焼き	
6日(月)			味噌汁			
7日(火)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン			
8日(水)	このは丼ぶり					
10日(金)			きつねうどん			
14日(火)	オムレツ					
15日(水)				ひじきサラダ		豚肉のブルコギ風炒め
21日(火)				みかん		
22日(水)						麻婆豆腐
24日(金)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			
27日(月)	千草焼き					
28日(火)						芋汁
29日(水)	ポテトサラダ	ミルクロールパン	ミルクロールパン			
30日(木)			チャンボン風ラーメン			チャンボン風ラーメン



※「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

8日(水) : 鶏肉と玉ねぎの丼ぶりを提供します。
 14日(火) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 24日(金) : 卵抜き白身魚フライを提供します。
 27日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 29日(水) : マヨネーズ抜きポテトサラダを提供します。

☆乳成分の補足

7日(火) : 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。
 24日(金) : 乳抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
 29日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

☆小麦の補足

6日(月) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
 7日(火) : クロロール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。
 24日(金) : 小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。
 29日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 30日(木) : 米粉の麺を提供します。

☆くだもの補足

15日(水) : レモン果汁抜きひじきサラダを提供します。
 21日(火) : みかんの代替品をご持参ください。

☆さけの補足

2日(木) : 白身魚の塩焼きを提供します。

☆豚肉の補足

1日(水) : 鶏肉のタコライスを提供します。
 15日(水) : 鶏肉のブルコギ風炒めを提供します。
 22日(水) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
 28日(火) : 鶏肉の芋汁を提供します。
 30日(木) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。



