めぐみ幼稚園給食だより 2024年2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			みんなが大好きな唐揚げです♪
	とりのからあげ		とりにく		
	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	わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (金)	えほうまき	ごはん	こうやどうふ、たまご、のり	にんじん、しいたけ	今年の節分は「2月3日」です。 給食では、みんなで恵方巻を作りますよ☆
	ごもくまめ	こんにゃく	だいず、きんときまめ	しいたけ	
	おすいもの			にんじん、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (月)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		トマトをたくさん使った チリコンカンはパンとよく合います◎
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	コンソメスープ	じゃがいも		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (火)	ごはん	ごはん			豚肉の「脂質」は体を動かす エネルギーになります。
	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	
	もやしとわかめのナムル	ごま	わかめ	もやし	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (水)	ごはん	ごはん			豆乳を使ったまろやかなクリーム煮です♪
	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、はくさい	
	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	
	やさいスープ	じゃがいも		キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (木)	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 良くなるといわれています。
	サバのしおやき		サバ		
	もやしごまドレッシングサラダ	ごま		もやし、にんじん、たまねぎ	
	おすいもの	ふ		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (金)	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、ねぎ、しいたけ	しらすはみんなの筋肉を作って くれますよ！
	キャベツのあえもの			キャベツ、にんじん	
	じゃこだいず		しらす、だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (火)	ごはん	ごはん			千草焼きは野菜がたくさん 入っているので栄養満点です◎
	ちぐさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	もやしのりサラダ		のり	もやし、にんじん	
	おすいもの			はくさい、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (水)	とりどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	2月のお誕生日会は、 鶏丼でお祝いです☆ デザートには旬のりんごを 用意しました♪
	さつまいものあまに	さつまいも			
	みそしる	ふ		にんじん	
	りんご			りんご	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (木)	ごはん	ごはん			胡麻に含まれる亜鉛は 成長や発育を促してくれます。
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	やさいスープ			だいこん、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (金)	ごはん	ごはん			塩麹に含まれる酵素は 消化や吸収を助けてくれます。
	とりのしおこうじやき		とりにく		
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	おすいもの			たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (月)	ごはん	ごはん			大根は「根っこ」の部分が 大きくなったものですよ！
	いりどうふ		とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	だいこんのあまずづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる			はくさい、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	

20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		じゃがいもは「土の中」で大きくなりますよ♪
	じゃがいものカレーそぼろに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	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		
21日(水)	ごはん	ごはん			わかめに含まれる「ヨウ素」は体の成長をお手伝いしてくれます。
	とりにくとはくさいのべっこうに		とりにく	はくさい、だいこん	
	わかめのすみそあえ		わかめ	きゅうり、にんじん	
	おすいもの		とうふ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22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	今日は年長さんからのリクエスト給食の日です☆彡
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	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	
26日(月)	ごはん	ごはん			チャプチェは「白滝」で作っていますよ♪
	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	
	ちゅうかスープ	ごま	わかめ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27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体を作ってくれます。
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	きんぴらごぼう			ごぼう、にんじん	
	おすいもの	ふ		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日(水)	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！
	こうやどうふのすぶたふう		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	
	にんじんサラダ			にんじん、かいわれだいこん、レモンかじゅう	
	やさいスープ			たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日(木)	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！
	しろみざかなのたつたあげ		ホキ		
	かむかむサラダ		こんぶ	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	
	みそしる	じゃがいも		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

節分

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いを込めて、悪いものを追い出す行事です。
邪気祓いや幸運を呼び寄せるために、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。
昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされていたそうですよ。
そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったといわれています。

地方によっては、節分は「年取りの日」とされており、節分に一つ年を取ると考えられていました。そのため、節分に年の数だけ豆を食べるという風習が残ったとされています。自分の年齢の数だけ豆を食べると、身体が丈夫になって病気になりにくくなるといわれていますよ。

給食では、2月2日（金）にみんなで恵方巻を作ります☆

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『 キャベツ 』です！

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

キャベツの旬は、11月～3月頃です。

キャベツの栄養は以下の通りです。

①ビタミンU
　ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で
　「キャベジン」ともいわれています。
　ビタミンUには、胃や腸の障害を予防・改善する働きがあります。
②ビタミンC
　ストレスへの抵抗力を強めたり、免疫力を高める効果があります。
③食物繊維
　腸内環境を整え、便秘を予防・改善する働きがあります。

〈美味しいキャベツの選び方〉
①葉に張り・艶があってみずみずしいもの。
②葉の緑が濃いもの。
③芯が白くてきれいなもの。
④芯が大きすぎないもの（500円玉くらいの大きさ◎）。
⑤ずっしりと重たいもの。

〈キャベツの保存方法〉
①丸のままはビニール袋に入れ、カットしたものは切り口が空気に
　触れないようにラップをして野菜室で保存する。
②すぐに使い切れない場合は、芯を切り抜き、
　濡らしたキッチンペーパーなどを詰めて保存する。

給食では、2月9日（金）にキャベツの和え物を提供します♪

2024年 2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
2日(金)	恵方巻き					
5日(月)		クロロールパン	クロロールパン			
6日(火)						麻婆豆腐
8日(木)			お吸い物			
9日(金)			味噌煮込みうどん			
13日(火)	千草焼き					
14日(水)			味噌汁	りんご		
16日(金)				ひじきサラダ		
19日(月)	炒り豆腐					
20日(火)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
22日(木)	おからサラダ		チャンポン風ラーメン			チャンポン風ラーメン
26日(月)						チャプチェ
27日(火)			お吸い物			
28日(水)				人参サラダ		

※「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(金)　：胡瓜入りの恵方巻を提供します。
13日(火)　：鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
19日(月)　：卵抜きの炒り豆腐を提供します。
22日(木)　：マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。

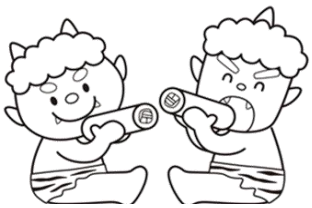
☆くだものの補足
14日(水)　：りんごの代替品をご持参ください。
16日(金)　：レモン果汁抜きのひじきサラダを提供します。
28日(水)　：レモン果汁抜きの人参サラダを提供します。

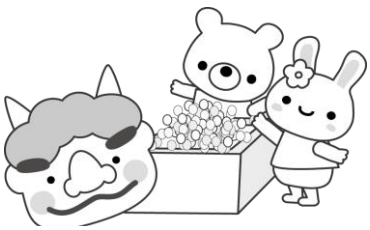
☆乳成分の補足
5日(月)　：クロロールパンの代替品をご持参ください。
20日(火)　：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
　　：お茶を提供します。

☆さけの補足
除去対応はありません。

☆小麦の補足
5日(月)　：クロロールパンの代替品をご持参ください。
8日(木)　：麩抜きのお吸い物を提供します。
9日(金)　：米粉の麺を提供します。
14日(水)　：麩抜きの味噌汁を提供します。
20日(火)　：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
22日(木)　：米粉の麺を提供します。
27日(火)　：麩抜きのお吸い物を提供します。

☆豚肉の補足
6日(火)　：鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
22日(木)　：鶏肉のチャンポン風ラーメンを提供します。
26日(月)　：鶏肉のチャプチェを提供します。





給食室おすすめレシピ

おからサラダ

☆2月22日(木)提供☆

＜材料＞４人分（大人２人・子ども２人）

おから・・・・・・・・・ 100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 80g
（中1/3個）
人参・・・・・・・・・・・ 65g
（中1/3本）

A
マヨネーズ・・・・・・・ 65g
（大さじ5強）
酢・・・・・・・・・・・・ 12g
（大さじ1弱）
三温糖・・・・・・・・・・ 9g
（大さじ1）
食塩・・・・・・・・・・・ 0.7g
（少々）

＜作り方＞

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 玉ねぎを薄くスライス、人参を銀杏切りにする。
3. 2を蒸すか茹でる。
4. 3の水気を切って、粗熱を取る。
5. おからを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱し、粗熱を取る。
6. 4と5、Aを混ぜ合わせたら完成☆

給食で人気なメニューです☆

チャプチェ

☆2月26日(月)提供☆

＜材料＞４人分（大人２人・子ども２人）

豚ひき肉・・・・・・・・ 150g
白滝・・・・・・・・・・ 260g
玉ねぎ・・・・・・・・・ 100g
（中1/2個）
人参・・・・・・・・・・・ 60g
（中1/3本）
にら・・・・・・・・・・・ 15g
（1/6束）

A
濃口醤油・・・・・・・・ 30g
（大さじ2弱）
三温糖・・・・・・・・・ 10g
（大さじ1強）
食塩・・・・・・・・・・・ 0.6ｇ
（少々）

＜作り方＞

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 白滝は水洗いをし、ざく切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、２をさっと茹で、水気を切っておく。
4. 玉ねぎは薄くスライス、人参は千切り、にらはざく切りにする。
5. フライパンを熱し、油(分量外)をひき、豚肉を炒める。
6. 豚肉に軽く火が通ったら、人参・玉ねぎ・白滝を加えて炒める。
7. 食材に火が通ったら、Aを加えて炒める。
8. 最後ににらを加え、さっと炒めたら完成☆

しっかりとした味付けで
ご飯が進む一品です♪