

めぐみ幼稚園給食だより 2024年5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	お知らせ
1日 (水)	このはどんぶり	ごはん	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	油揚げは「大豆」から作られていますよ！
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	おすいもの			はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (木)	ごはん	ごはん			給食室のオープンで焼いた、焼きたてを召し上がれ♪
	バーベキューチキン		とりにく	たまねぎ	
	ペンネトマト	ペンネ		トマト、たまねぎ	
	コンソメスープ	じゃがいも		にんじん	
おちゃ			ほうじちゃ		
7日 (火)	ごはん	ごはん			春雨は「緑豆」から作られています！
	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	
	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		もやし	
おちゃ			ほうじちゃ		
8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よ♪
	とりにくとはくさいのクリームに		とりにく、とうゆ	しめじ、はくさい	
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	やさいスープ			だいこん、にんじん	
おちゃ			ほうじちゃ		
9日 (木)	ごはん	ごはん			ホキに含まれる「ビタミン12」は、血液を造るお手伝いをしてくれます！
	しろみぎかなのさいきょうやき		ホキ		
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	おすいもの		あぶらあげ	もやし	
おちゃ			ほうじちゃ		
10日 (金)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		大豆にはたんぱく質がたくさん含まれているため、「畑の肉」と言われていますよ！
	カレーコンカン		とりにく、だいず	にんじん、たまねぎ	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	コンソメスープ			たまねぎ、はくさい	
おちゃ			ほうじちゃ		
13日 (月)	ごはん	ごはん			のりは「ヨウ素」がたっぷりなので、体の成長を促すお手伝いをしてくれます！
	とりじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	にんじん、たまねぎ	
	もやしのりサラダ		のり	もやし、にんじん	
	おすいもの	ふ		だいこん	
おちゃ			ほうじちゃ		
14日 (火)	ごはん	ごはん			しめじには、カルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」が含まれていますよ。
	ふたすきやきふうに		ふたにく、とうふ	はくさい、ねぎ、しめじ	
	キャベツのあえもの			キャベツ、にんじん	
	みそしる			ごぼう、にんじん	
おちゃ			ほうじちゃ		
15日 (水)	ごはん	ごはん			ブルコギは韓国のお料理です！
	とりにくのブルコギふう		とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ	
	ちゅうかスープ	ごま	わかめ	たまねぎ	
おちゃ			ほうじちゃ		
16日 (木)	ごはん	ごはん			塩麹に含まれる酵素は、お肉を柔らかくしてくれます！
	とりのしおこうじやき		とりにく		
	キャベツのソテー			キャベツ、たまねぎ、しめじ	
	わふうコンソメスープ			はくさい、にんじん	
おちゃ			ほうじちゃ		
17日 (金)	わかめうどん	うどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	うどんは「炭水化物」がたっぷりなので、体を動かすエネルギー源になりますよ！
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん	
	じゃがいものにっころがし	じゃがいも			
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (月)	ごはん	ごはん			椎茸に含まれる「ビタミンB1」は、ご飯をエネルギーに変える力があります！
	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	
	だいこんとにんじんのなます			だいこん、にんじん	
	おすいもの			はくさい、たまねぎ	
おちゃ			ほうじちゃ		
21日 (火)	ごはん	ごはん			おなかゆめはかつお節のいい香りがしますよ♪
	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			もやし、にんじん	
おちゃ			ほうじちゃ		

22日 (水)	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、ねぎ	
	はくさいのにびたし			はくさい、にんじん	
	みそしる		あぶらあげ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
23日 (木)	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「茎」が大きくなったものを食べていますよ！
	じゃがいものトマトに	じゃがいも	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		
24日 (金)	ごはん	ごはん			白菜は「ビタミンC」を含むため、みんなの体を風邪から守ってくれます！
	サバのたつたあげ		サバ		
	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	
	わふうコンソメスープ			にんじん、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (月)	ごはん	ごはん			もやしは暗いところで成長しますよ！
	こうやどうふのみそに		こうやどうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	
	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	ふ		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (火)	あんかけやきそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	しらすは成長すると「イワシ」になります！
	じゃこだいず		しらす、だいず		
	はくさいのあますあえ			はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29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よ！
	とりにくとだいこんのいために	こんにゃく	とりにく	だいこん、にんじん	
	わかめのすみそあえ		わかめ	にんじん、きゅうり	
	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	
30日 (木)	ごはん	ごはん			茹藭に含まれる「食物繊維」はみんなのお腹の中を綺麗にしてくれます。
	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	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	やさいスープ			はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
★ 31日 (金)	カレーライス	ごはん、じゃがいも、バター、こむぎこ	とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト	5月のお誕生日会は、「カレーライス」でお祝いです★デザートにはパイナップルを用意しました♪
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモンがじゅう	
	パイナップル			パイナップル	
	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 眼部学園 めぐみ幼稚園



こどもの日

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日です。
もともと5月5日は「端午の節句」であり、男の子の成長を祝う日でした。
その後「こどもの日」という名称に変わり、子どもたちみんなをお祝いするようになりました。
こどもの日は、鯉のぼりや五月人形を飾り、ちまきや柏餅を食べ、菖蒲湯に入る風習があります。

柏餅

柏の葉は、秋に枯れた葉が春の新芽が育つまで落ちることがないという特性があります。このことから、柏餅には「家を継ぐ子孫が生まれるまで親は死なない・家系が絶えない」と子孫繁栄の願いが込められるようになりました。



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『じゃがいも』です！

じゃがいもの旬は、5～6月、10～2月頃の年2回です。

じゃがいもの栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンC
ストレスから体を守る働きがあり、免疫力を高める働きが期待されます。また、コラーゲンを生成して皮膚の健康を守る作用もあります。
- ②カリウム
利尿作用があるため、むくみやだるさの解消が期待できます。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。

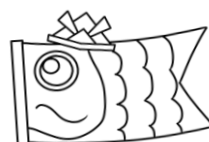
〈美味しいじゃがいもの選び方〉

- ①すっしりと重いもの。
- ②傷が無く、しなびていないもの。
- ③皮が緑がかったもの。
- ④芽が出ていないもの。
- ⑤表面の皮が薄いもの（新じゃがいもの場合）。

〈じゃがいもの保存方法〉

- ①新聞紙などに包み、通気性の良い冷暗所や野菜室で保存する。（りんごと一緒に保存すると、芽が出にくくなります。）
- ②切ったじゃがいもは、一度水に浸して水気を切ってから保存容器に入れ、じゃがいもがかぶる量の水を加えて冷蔵庫で保存する。

給食では、5月17日（金）にじゃがいものにっころがしを提供します♪



🍷 ☆ 🍷 ☆ 🍷 ☆ 🍷 ☆ 2024年 5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)	このは丼ぶり					
2日(木)			ペネトマト			
8日(水)				ひじきサラダ		
10日(金)		ロールパン	ロールパン			
13日(月)			お吸い物			
14日(火)						豚すき焼き風煮
17日(金)	おからサラダ		わかめうどん			
20日(月)	炒り豆腐					
21日(火)				人参サラダ		
22日(水)	切干大根の玉子焼き					
23日(木)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
27日(月)			お吸い物			
28日(火)			あんかけ焼きそば			あんかけ焼きそば
31日(金)		カレーライス	カレーライス	キャベツと人参のサラダ パインアップル		



※「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

- 1日(水) : 鶏肉と玉ねぎの丼ぶりを提供します。
- 17日(金) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。
- 20日(月) : 卵抜きの炒り豆腐を提供します。
- 22日(水) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。

★くだもの補足

- 8日(水) : レモン果汁抜きのひじきサラダを提供します。
- 21日(火) : レモン果汁抜きの人参サラダを提供します。
- 31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。
 : パインアップルの代替品をご持参ください。

★乳成分の補足

- 10日(金) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 23日(木) : 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。
- 31日(金) : 乳抜きのカレーライスを提供します。

★さけの補足

除去対応はありません。

★小麦の補足

- 2日(木) : キャベツと玉ねぎのトマト煮込みを提供します。
- 10日(金) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 13日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 17日(金) : 米粉の麺を提供します。
- 23日(木) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 27日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 28日(火) : 米粉の麺を提供します。
- 31日(金) : 小麦抜きのカレーライスを提供します。

★豚肉の補足

- 14日(火) : 鶏すき焼き風煮を提供します。
- 28日(火) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。





給食室おすすめレシピ



もやしのにりサラダ

☆5月13日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- もやし・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 320g
- 人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25g
(中1/6本)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・・・・・・・ 9g
(大さじ1/2)
- 米酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3g
(小さじ1/2強)
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・ 6g
(大さじ1/2)
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 3g
(小さじ1)
- 刻みのり・・・・・・・・・・・・・・ 1g

1. もやしは食べやすい大きさに切り、人参は千切りにする。
2. 1をしんなりするまで茹でるか蒸して冷ます。
4. 2が冷めたら水気を切る。
5. 4とAを混ぜ合わせる。
6. 最後にのりを和えたら完成☆

白菜や大根で作るのも
おすすめです♪



サバの竜田揚げ

☆5月24日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- サバ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 180g
(4切)
- 料理酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 9g
(大さじ2/3)
- 本みりん・・・・・・・・・・・・・・ 6g
(小さじ1)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・・・・・ 9g
(大さじ1/2)
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・・ 1.5g
(小さじ1/2)

1. Aの調味料を合わせておく。
2. サバをAに漬ける。
3. 汁気を切ったサバに片栗粉(分量外)をまぶす。
4. 180℃の揚げ油(分量外)で4分揚げる。
5. サバに火が通り、揚げ色がついたら完成☆

給食で人気のメニューです♪

