

めぐみ幼稚園給食だより 2024年4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
8日 (月)	りんご			りんご	りんごには、みんなのお腹を綺麗にしてくれる「食物繊維」が含まれています！
9日 (火)	フライドポテト	じゃがいも			みんなの大好きなフライドポテトです♪
10日 (水)	バナナ			バナナ	みんなはバナナの皮を上手に剥けるかな？
11日 (木)	こめこのりんごむしパン	こめこ	とうにゅう	りんご	豆乳は「大豆」から作られています！
12日 (金)	とりにくにあまからどん	ごはん、ごま	とりにく	キャベツ	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よ！
	はくさいのあえもの			はくさい、にんじん	
	おすいもの		わかめ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (月)	ごはん	ごはん			かつお節には、免疫力を高めてくれる「セレン」が含まれています◎
	ぶたにくとだいごんのにも		ぶたにく	だいごん、にんじん、しいたけ	
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、もやし、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	
16日 (火)	ごはん	ごはん			じゃが芋は「土の中」で大きくなりますよ！
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん、かいわれだいごん	
	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	
17日 (水)	ごはん	ごはん			ひじきに含まれている「カルシウム」はみんなの骨を強くしてくれます！
	マーボー豆腐		ぶたにく、とうふ	だいごん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	ひじきちゅうかサラダ	ごま	ひじき	もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (木)	ごはん	ごはん			鶏肉にはみんなの体を作ってくれる「たんぱく質」が含まれていますよ。
	とりのからあげ		とりにく		
	はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ	はくさい、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (金)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		トマトをたくさん使ったチリコンカン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	
	キャベツサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう	
	コンソメスープ			だいごん、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (月)	ビビンバどん	ごはん	とりにく、おから	もやし、ほうれんそう、にんじん	ビビンバは韓国のお料理ですよ！
	はくさいのナムル			はくさい、にんじん	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
23日 (火)	ごはん	ごはん			高野豆腐は、豆腐を冷凍し乾燥させて作ります！
	こうや豆腐のてりに		こうや豆腐	たまねぎ、にんじん	
	だいごんのあますづけ			だいごん、にんじん	
	みそしる			たまねぎ、なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

24日 (水)	ごはん	ごはん			サバは「DHA」や「EPA」を含むため、食べると記憶力が良くなると言われていますよ！
	サバのしおやき		サバ		
	やさしいため			キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
	おすいもの			はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (木)	ごはん	ごはん			豚肉に含まれている「脂質」は、体を動かすエネルギー源になります！
	ミートローフ～デミソース～		ぶたにく、とりにく、とうにゅう、とうもろこし	たまねぎ	
	だいこんサラダ			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	やさいスープ	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (金)	とりにくのしおやきそば	ちゅうかめん	とりにく	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	4月のお誕生日会は、鶏肉の塩焼きそばでお祝いです☆デザートは旬のいちごを用意しました♪
	さつまいものあまに	さつまいも			
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	いちご			いちご	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (火)	ごはん	ごはん			切干大根は、大根を細長く切って天日干ししたものですよ！
	とりときりほしだいこんのもの		とりにく、だいず	きりほしだいこん、にんじん、しいたけ	
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	みそしる		わかめ	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



早寝・早起き・朝ご飯



「早寝・早起き・朝ご飯」は生活リズムを整えてくれます。食事を美味しく食べて1日を元気で過ごすために、子どもの頃から身につけておきたい食育の1つです。しっかり朝ご飯を食べるためにも早寝・早起きが必要となってきます。

～朝ご飯の3つのスイッチ～

1. 体の目覚ましスイッチ（体温の上昇）
朝ご飯を食べることで消化管が運動を始め、それによって得られた熱を利用して寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を始めます。
2. 脳の目覚ましスイッチ（脳の活性化、エネルギー補給）
寝ている間に使用されたエネルギーや栄養に加え、午前中に使うエネルギーや栄養を補充することが出来ます。
3. お腹の目覚ましスイッチ（排便の促進）
食事を摂ることで太陽が動き出し、排便のリズムが作られ便秘の予防に繋がります。

朝ご飯は1日のスタートです。お友達とたくさん活動できるように朝ご飯をしっかり食べましょう。

また、めぐみ幼稚園では給食日より一緒におすすめレシピを紹介しています。是非ご家庭でも取り入れてみてくださいね♪



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『いちご』です！

いちごの旬は、春～初夏です。

いちご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ます。また、日焼けを防ぐ効果や風邪を予防する効果も期待できます。
- ②葉酸
赤血球の生成や食べた物をエネルギーに変えるのを助ける働きがあります。また、体の発育を助けてくれる働きもあります。
- ③ペクチン
食物繊維の一種で、血糖値の急な上昇を防ぐ働きや、腸内環境を整え便秘の予防・改善の効果があります。また、腸内環境が整うことにより腸の免疫機能が強くなり、風邪予防にも繋がります。

＜美味しいいちごの選び方＞

- ①ヘタの部分までしっかりと赤いもの。
- ②つぶつぶが赤いもの。
- ③先端が平らなもの。
- ④傷がなく、張り艶があるもの。
- ⑤ヘタの緑色が濃く、反り返っているもの。

＜いちごの保存方法＞

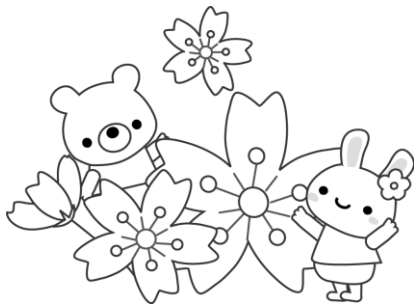
- ①傷んでいるものは取り除く。キッチンペーパーを敷いた保存容器にヘタを下にして、重ならないように並べる。蓋をして冷蔵庫で保存する。1週間程度で食べ切るのが理想。
- ②長期保存する場合は、いちごを洗ってヘタを取り水気をしっかり取る。いちご全体に砂糖をまぶし、2～3個ずつラップをして冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。1か月程度で食べ切るのが理想。

給食では、4月26日（金）にいちごを提供します♪



2024年 4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
8日(月)				りんご		
10日(水)				バナナ		
11日(木)				米粉のりんご蒸しパン		
15日(月)						豚肉と大根の煮物
17日(水)						麻婆豆腐
19日(金)		ミルクロールパン	ミルクロールパン	キャベツサラダ		
25日(木)			デミソース			ミートローフ デミソース
26日(金)			鶏肉の塩焼きそば	いちご		



※「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・ヒ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
 除去対応はありません。

☆くだもの補足
 8日(月) : りんごの代替品をご持参ください。
 10日(水) : バナナの代替品をご持参ください。
 11日(木) : 米粉のりんご蒸しパンの代替品をご持参ください。
 19日(金) : レモン果汁抜きキャベツサラダを提供します。
 26日(金) : いちごの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足
 19日(金) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

☆さけの補足
 除去対応はありません。

☆小麦の補足
 19日(金) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 25日(木) : デミソースの代替品をご持参ください。
 26日(金) : 米粉の麺を提供します。

☆豚肉の補足
 15日(月) : 鶏肉と大根の煮物を提供します。
 17日(水) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
 25日(木) : 鶏肉のミートローフを提供します。
 : デミソースの代替品をご持参ください。





給食室おすすめレシピ



鶏肉の甘辛丼

☆4月12日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- ごはん・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- 鶏むねこま肉・・・・・・・・・・ 300g
- キャベツ・・・・・・・・・・・・・・ 270g
(中1/3個弱)
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・・ 21g
(大さじ2と1/3)
- 料理酒・・・・・・・・・・・・・・ 26g
(大さじ2弱)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・・・・・ 44g
(大さじ2と1/2弱)
- 本みりん・・・・・・・・・・・・・・ 26g
(大さじ1と1/2弱)
- 水溶き片栗粉(トロミ付け用)・・ 適量
- 白ごま・・・・・・・・・・・・・・ 9g
(大さじ1)

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. キャベツは食べやすい大きさに切り、好みの固さになるまで蒸すか茹でる(茹でる場合は水気を切る)。
3. フライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉に火が通るまで炒める。
4. 3にキャベツを入れ、炒め合わせる。
5. 4に1と白ごまを入れ、混ぜ合わせる。
6. 火を止めて水溶き片栗粉でトロミを付ける。
7. 丼ぶりにご飯を盛り付け、上に具を乗せたら完成☆

A

具の上に青ねぎをを散らすのも
おすすめですよ♪



白菜の和え物

☆4月12日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 白菜・・・・・・・・・・・・・・ 330g
(中1/5個)
- 人参・・・・・・・・・・・・・・ 40g
(中1/3個)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・・・・・ 12g
(小さじ2)
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・・ 6g
(小さじ2)

1. 白菜は食べやすい大きさにざく切りにし、人参は千切りにする。
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を薄口醤油と三温糖で和えたら完成☆

白菜の水気をしっかりと
切るのがポイントです!

