

めぐみ幼稚園給食だより 2024年10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 からだのしょうじき とこのえるもと | |
|------------|-----------------|--------------------|----------------------|----------------------------------|---|
| 1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 | じゃが芋は土の中で大きく育ちますよ！ |
| | じゃがいものにっころがし | じゃがいも | | はくさい、にんじん | |
| | はくさいのあえもの | | | ほうじちゃ | |
| | おちゃ | | | | |
| 2日 (水) | ごはん | ごはん | | | 海藻のわかめには、ヨウ素やカリウムなど成長に必要な栄養がたくさん入っています◎ |
| | とりにくとだいこんのいために | | とりにく | だいこん、にんじん、たまねぎ | |
| | わかめサラダ | | わかめ | もやし、にんじん | |
| | わふうコンソメスープ | | | ごぼう、たまねぎ | |
| 3日 (木) | ごはん | ごはん | | | 野菜たっぷりのとろとろあんを厚揚げにかけました。 |
| | あつあげのやさいあんかけ | | あつあげ、とりにく | にんじん、たまねぎ、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 | はくさい、えのき | |
| | みそしる | | | ほうじちゃ | |
| 4日 (金) | オレンジゼリー | | | オレンジかじゅう | オレンジはビタミンCたっぷり、風邪をひきにくくしてくれます！ |
| 7日 (月) | ごはん | ごはん | | | 貝だくさんの玉子焼きは人気メニューです！ |
| | 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 | |
| | もやしとあおなのおかかあえ | | かつおぶし | もやし、あおな | |
| | わふうコンソメスープ | じゃがいも | | にんじん | |
| 8日 (火) | ごはん | ごはん | | | たっぷりのお出汁で煮た切干大根をたくさん野菜でサラダにしました。 |
| | とりにくとはくさいのべっこうに | | とりにく | はくさい、にんじん | |
| | かむかむさらだ | | こんぶ | きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん | |
| | みそしる | | あぶらあげ | たまねぎ | |
| 9日 (水) | ごはん | ごはん | | | ビビンバ丼は、鶏肉と野菜がたくさん乗った丼ぶりです！ |
| | ピビンバどん | ごはん | とりにく、おから | もやし、ほうれんそう、にんじん | |
| | マカロニサラダ | マカロニ、マヨネーズ | | にんじん、きゅうり | |
| | やさいスープ | | | だいこん、ブロッコリー | |
| 10日 (木) | ごはん | ごはん | | | 白滝を使った、めぐみ幼稚園オリジナルチャプチェです◎ |
| | 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 | | わかめ | たまねぎ | |
| 11日 (金) | ごはん | ごはん | | | 海で育ったひじきは、みんなの体を元気にしてくれる栄養がたっぷりです！ |
| | 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 | |
| | もやしのうめごまあえ | ごま | | もやし、にんじん、うめ | |
| | やさいスープ | | | ねぎ、はくさい | |
| 15日 (火) | ごはん | ごはん | | | ほくほくのじゃが芋をみんな大好きなカレー味で煮ました◎ |
| | クロールパン | こむぎこ、こくとう | ぎゅうにゅう | | |
| | じゃがいものカレーそばろに | 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 | |
| 16日 (水) | ごはん | ごはん | | | 鶏肉は給食堂で焼き上げましたよ！ |
| | とりのてりやき | | とりにく | | |
| | わふうだいこんサラダ | | | だいこん、にんじん、かわれだいこん | |
| | おすいもの | | とうふ | にんじん | |
| 17日 (木) | ごはん | ごはん | | | 生姜は身体を温めてくれますよ◎ |
| | とりのしょうがやき | | とりにく | たまねぎ、キャベツ | |
| | ごもくまめ | こんにゃく | だいず、きんときまめ | にんじん、しいたけ | |
| | みそしる | | わかめ | だいこん | |
| 18日 (金) | ごはん | ごはん | | | サバはたんばく質が多く入っていて、身体が大きくなるのに必要ですよ！ |
| | サバのごまやき | ごま | サバ | | |
| | いそかあえ | | のり | もやし、にんじん、こまつな | |
| | おすいもの | | とうふ | にんじん | |
| 21日 (月) | ごはん | ごはん | | | 八丁味噌は大豆を使った岡崎で作られたお味噌です。 |
| | とりにくのはちょうみそいため | | とりにく | たまねぎ、キャベツ、にんじん | |
| | ごぼうサラダ | ごま | | ごぼう、にんじん | |
| | おすいもの | ふ | | たまねぎ | |
| 22日 (火) | ごはん | ごはん | | | 鶏丼はお野菜もたくさん入っていて、もりもり食べられるメニューです！ |
| | とりどん | ごはん | とりにく | もやし、はくさい、にんじん | |
| | だいこんのあますづけ | | | だいこん、にんじん | |
| | みそしる | じゃがいも | | なめこ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |

| | | | | | |
|------------|---------------|------------|----------------|---------------------|---|
| 23日 (水) | わかめうどん | うどん | あつあげ、わかめ | にんじん、ねぎ | わかめは、先生の身長くらい大きくなりますよ！ |
| | かぼちゃサラダ | マヨネーズ | | かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん | |
| | ぶどうまめ | | だいず | | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 24日 (木) | ごはん | ごはん | | | さっぱりと美味しい手作りのレモンソースです◎ |
| | チキンカツ〜レモンソース〜 | こむぎこ、パンこ | とりにく | レモンかじゅう | |
| | もやしゆかりあえ | | | もやし、にんじん、しそ | |
| | やさいスープ | | | だいこん、ごぼう | |
| 25日 (金) | ごはん | ごはん | | | チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。野菜や豆腐などたくさんの食材を炒めましたよ。 |
| | とうふチャンプルー | | とうふ、とりにく、かつおぶし | キャベツ、にんじん、たまねぎ | |
| | はくさいのびたし | | あぶらあげ | はくさい | |
| | おすいもの | | | ブロッコリー、たまねぎ | |
| 28日 (月) | ごはん | ごはん | | | 高野豆腐は「カルシウム」がたくさん入っている ので、骨や歯など身体を強くしてくれます！ |
| | 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 | |
| | ひじきのちゅうかあえ | ごま | ひじき | にんじん、かいわれだいこん | |
| | ちゅうかスープ | はるさめ | わかめ | | |
| 29日 (火) | ごはん | ごはん | | | 白滝は、こんにゃく芋から作られます。 |
| | とりにくのブルコギふう | ごま | とりにく | たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ | |
| | にんじんとしらたきのサラダ | しらたき、ごま | | にんじん | |
| | やさいスープ | じゃがいも | | だいこん | |
| 30日 (水) | ごはん | ごはん | | | 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◎ |
| | ミルクロールパン | こむぎこ、マーガリン | ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、トマト | |
| | チリコンカン | | とりにく、だいず | キャベツ、きゅうり、にんじん | |
| | キャベツサラダ | | | | |
| 31日 (木) | ごはん | ごはん | | | 10月のお誕生日会は、 かぼちゃのすっぴんごころっけでお祝いです★ デザートにはりんごを用意しました♪ |
| | かぼちゃのスコップコロッケ | バター、パンこ | とりにく、チーズ | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ | |
| | もやしのごまだれサラダ | ごま | | もやし、にんじん | |
| | わふうコンソメスープ | | | たまねぎ、ブロッコリー | |
| | りんご | | | りんご | |
| | 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

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 南瓜 』です！

南瓜の旬は9～12月です。
収穫時期は7～9月ですが、追熟させた方が甘みが増します。

南瓜の栄養は以下の通りです。

- ①炭水化物
体や脳のエネルギー源となります。
食物繊維も多いため、腸内環境を整えてくれます。
- ②βカロテン（ビタミンA）・ビタミンC・ビタミンE
いずれのビタミンも「抗酸化作用」があり、体のサビと
言われる活性酸素の発生を抑えるのに役立ちます。

〈美味しい南瓜の選び方〉

- ①ずっしり重いもの。
- ②軸が枯れて、コルクのように乾いているもの。
- ③皮に艶があって硬いもの。
- ④種がしっかり詰まっているもの。
- ⑤果肉の色が鮮やかなもの。

〈南瓜の保存方法〉

- ①丸のまま新聞紙で包み、風通しの良いところで保存する。
- ②カットしたものは種とわたを取り除き、ラップでしっかり包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

給食では10月23日（水）・31日（木）に南瓜を提供します♪

ハロウィン

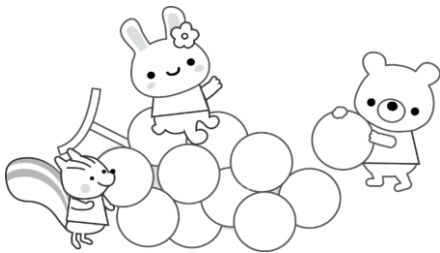
10月31日はハロウィンの日です。
ヨーロッパを発祥とするお祭りで、起源としては
・収穫した食材に感謝するお祭りであること
・お祭り当日に悪いおばけが出てきて、いたずらをしようとする
・そのおばけを追い払うために人間もおばけの仮装をすること
などがあり、「収穫を祝う」「邪気を追い払う」という意味合いも
あります。
アイルランドでは、じゃが芋をすりおろして小麦粉と混ぜた
「ボクスティ」と呼ばれるホットケーキのような食べ物
があります。
秋冬に収穫できる野菜は、ハロウィン料理に欠かせない食べ物です♪

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




2024年 10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 | 豚肉 |
| 1日(火) | | | あんかけ焼きそば | | あんかけ焼きそば |
| 4日(金) | | | | オレンジゼリー | |
| 7日(月) | ひじきと人参の玉子焼き | | | | |
| 9日(水) | マカロニサラダ | | マカロニサラダ | | |
| 10日(木) | | | | | チャブチェ |
| 15日(火) | | クロロールパン | クロロールパン | | |
| 21日(月) | | | お吸い物 | | |
| 23日(水) | 南瓜サラダ | | わかめうどん | | |
| 24日(木) | | | チキンカツ | レモンソース | |
| 30日(水) | | ミルクロールパン 牛乳 | ミルクロールパン | | |
| 31日(木) | | 南瓜のスコープコロッケ | 南瓜のスコープコロッケ | りんご | |



※「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。
 ※「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。
 ※揚げ物の衣には、卵を使用していません。
 ※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

7日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 9日(水) : マヨネーズ抜きのマカロニサラダを提供します。
 23日(水) : マヨネーズ抜きの南瓜サラダを提供します。

☆乳成分の補足

15日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 30日(水) : 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(木) : 乳抜きの南瓜のスコープコロッケを提供します。

☆小麦の補足

1日(火) : 米粉の麺を提供します。
 9日(水) : 人参サラダを提供します。
 15日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 21日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
 23日(水) : 米粉の麺を提供します。
 24日(木) : 小麦抜きの胡麻衣のチキンカツを提供します。
 30日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 31日(木) : 小麦抜きの南瓜のスコープコロッケを提供します。

☆くだもの補足

4日(金) : オレンジゼリーの代替品をご持参ください。
 24日(木) : レモンソースの代替品をご持参ください。
 31日(木) : りんごの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

1日(火) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。
 10日(木) : 鶏肉のチャブチェを提供します。





給食室おすすめレシピ



牛蒡サラダ

☆10月21日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- ごぼう・・・・・・・・・・・・・・150g
(中1/2本)
- にんじん・・・・・・・・・・・・・・130g
(中1/2本)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・・・・・ 5g
(小さじ1)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・・・・・ 2.5g
(小さじ1/2)
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・・ 5g
(小さじ1)
- 白ごま・・・・・・・・・・・・・・ 2g
(小さじ1弱)

1. ごぼうはさがきにし、水につけてアクを抜く。
人参は千切りにする。
2. 1を好みの硬さになるまで蒸すか茹でる。
3. 2が冷めたら水気を切る。
4. Aと和えたら完成☆

よく噛んで食べましょう♪



豆腐チャンプルー

☆10月25日(金)提供☆

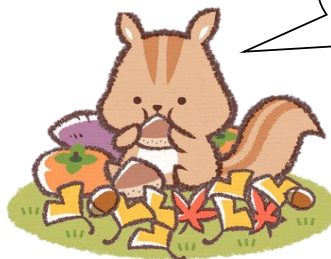
<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- キャベツ・・・・・・・・・・・・・・180g
(中1/8玉)
- にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 50g
(中1/4本弱)
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・ 180g
(1/2丁)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 60g
(中1/4個)
- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・ 120g

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。
人参は銀杏切りにし、玉ねぎはくし切りにする。
2. 1を好みの硬さになるまで蒸すか茹でる。
(茹でる場合は水気を切る。)
3. 木綿豆腐は水切りして、食べやすい大きさに手でちぎる。
4. フライパンに油(分量外)をひき、鶏ひき肉を炒める。
5. 2、3、Aを加えて炒める。
6. 火が通ったら、火を止めてかつお節を混ぜ合わせたら完成☆

豆腐は手でちぎると
味が染み込みやすいですよ！



A

A