

めぐみ幼稚園給食だより 2025年3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	
3日 (月)	ちらしずし	ごはん	のり、たまご	しいたけ、ほうれんそう、にんじん	ひな祭りにはみんな が大きく成長するよ うにお祝いのちらし ずしにしました！
	だいこんのそぼろあんかけ		とりにく	だいこん	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (火)	ごはん	ごはん			豚肉はビタミンB1 を 多く含んでいます。 疲れた体を回復させ て くれますよ。
	ふたすきやきふうに		ふたにく、とうふ	はくさい、ねぎ	
	もやしゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	みそしる		あぶらあげ	にんじん	
おちゃ			ほうじちゃ		
5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		みんなが好きなパン の日です！鶏肉のト マト煮にはトマトを たくさん使っています。
	とりにくのトマトに		とりにく、だいず	たまねぎ、トマト	
	キャベツのしろみそドレッシングサラダ			キャベツ、にんじん	
	やさいスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
おちゃ			ほうじちゃ		
6日 (木)	もやしあんかけやきそば	ちゅうかめん	ふたにく	もやし、たまねぎ、にんじん	しゃきしゃきのもやし と焼きそばの麺と 一緒に食べてね☆
	わふうだいこんサラダ			だいこん、にんじん	
	かぼちゃのにも			かぼちゃ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (金)	このはどんぶり	ごはん	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	このは丼ぶりに入 っている 油揚げは「大豆」 から作られて いますよ！
	こんにゃくのあまからに	こんにゃく		ねぎ	
	わふうコンソメスープ			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (月)	ごはん	ごはん			3月のお誕生日会 は、 白身魚の唐揚げで お祝いです☆シ デザートにはいちご を用意しました♪
	しろみさかなのからあげ		ホキ		
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	にんじん、もやし	
	やさいスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
	いちご			いちご	
おちゃ			ほうじちゃ		
11日 (火)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		洋風玉子焼きには野 菜も入っていて栄養 満点ですよ♪
	ようふうたまごやき		たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ	
	はくさいサラダ			はくさい、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

12日 (水)	ごはん	ごはん			鶏の味噌焼きに使っている味噌は岡崎で作られている味噌を使っています。
	とりのみそやき		とりにく		
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (木)	ごはん	ごはん			オイスターソースは「牡蠣」という貝から作られているソースなんですよ。
	ぶたにくのオイスターソースいため		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
	もやしのおますあえ			もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	はるさめ、ごま		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (金)	ごはん	ごはん			年長さん最後の給食はタレカツです♪ たくさん食べてね!
	タレカツ	こむぎこ、パンこ	とりにく		
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	みそしる			だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (月)	トールーフ		とうにゅう、きなこ		大豆から作られた豆乳ときなこを使ったおやつです。
19日 (水)	けんちんうどん	うどん	あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	うどんは、体のエネルギー源になる「炭水化物」がたくさんはっています。
	ぶどうまめ		だいず		
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、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



ひな祭りの由来

3月3日は、ひな祭りです。
ひな祭りの由来は2つあります。

1つ目は、紙などで作った人形を自分の身代わりとして川に流し、厄を払う風習があったことです。これは、平安時代に中国から伝わってきたといわれています。2つ目は、同じく平安時代に貴族階級の女性たちの間で流行った人形遊び（ひな遊び）があるといわれています。

この2つが時代とともに組み合わせ、現代に女の子のお祝いの風習として広まったといわれています。

ちらし寿司

ひな祭りはちらし寿司がよく食べられます。一般的にちらし寿司に入っている、海老や錦糸卵、蓮根には意味があります。海老は「腰が曲がるまで丈夫に・長生きできるように」、錦糸卵は「財宝が貯まるように」、蓮根は「見通しが効くように」など縁起の良い具材が使われています。めぐみのちらし寿司には、のりやたまご、しいたけ、ほうれん草、人参が入っています。

給食では3月3日にちらし寿司を提供します♪

☆今月のおすすめ食材☆

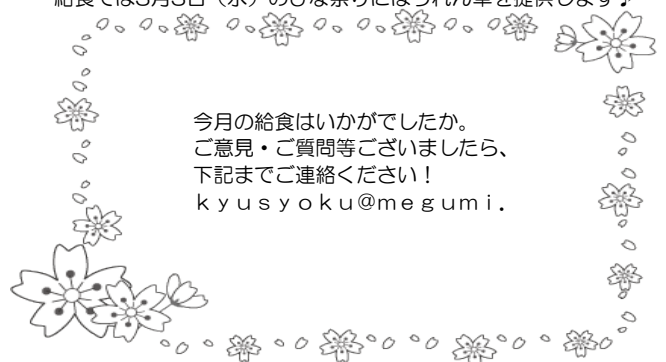
今月は『ほうれん草』です!

ほうれん草の旬は12～2月です。寒さによって甘さがぎゅっと詰まるので冬野菜に分類されます。一年中お店で見かけますが産地によって収穫できる時期が変わります。

ほうれん草の栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンA、ビタミンC、カリウム、マグネシウム
目の機能、皮膚や粘膜の健康を維持するのに必要なビタミンA
ストレスから体を守る働きをするビタミンC
高血圧予防に期待ができるカリウム
骨や歯を作るのに必要なマグネシウム
- ②食物繊維
ほうれん草は不溶性・水溶性の両方の食物繊維を含むため、便通改善に効果的です。
不溶性食物繊維が便のかさを増やして腸を刺激し、水溶性食物繊維が腸内での善玉菌の養分となって腸内フローラを整えます。

給食では3月3日（水）のひな祭りにほうれん草を提供します♪



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.

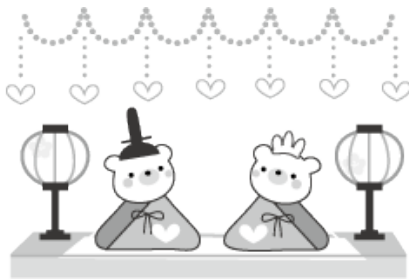


2025年 3月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料			その他	
	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
3日(月)	ちらしずし		お吸い物		
4日(火)					豚すき焼き風煮
5日(水)		ミルクロールパン	ミルクロールパン		
6日(木)			もやしあんかけ焼きそば		もやしあんかけ焼きそば
7日(金)	このは丼ぶり				
10日(月)				いちご	
11日(火)	洋風玉子焼き	ロールパン 牛乳	ロールパン		
12日(水)			お吸い物		
13日(木)					豚肉のオイスターソース炒め
14日(金)			タレカツ		
19日(水)	ポテトサラダ		けんちんうどん		

*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



- ※「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

- 3日(月) : 高野豆腐入りのちらし寿司を提供します。
- 7日(金) : 卵抜きこのは丼ぶりを提供します。
- 11日(火) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 19日(水) : マヨネーズ抜きのポテトサラダを提供します。

☆乳成分の補足

- 5日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 11日(火) : 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。

☆小麦の補足

- 3日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 5日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 6日(木) : 米粉の麺のもやしあんかけ焼きそばを提供いたします。
- 11日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 12日(水) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 14日(金) : 小麦抜き胡麻衣のタレカツを提供いたします。
- 19日(水) : 米粉の麺のけんちんうどんを提供いたします。

☆くだもの補足

- 10日(月) : いちごの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

- 4日(火) : 鶏すき焼き風煮を提供いたします。
- 6日(木) : 鶏肉のもやしあんかけ焼きそばを提供いたします。
- 13日(木) : 鶏肉のオイスターソース炒めを提供いたします。





給食室おすすめレシピ



白菜サラダ

☆3月11日(火)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 白菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・310g
- 人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32g
(中1/6本)
- 米酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6g
(小さじ1強)
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3g
(小さじ1)
- 食塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1.8g
(小さじ1/3)
- オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・ 1.2g

1. 白菜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。
3. 2が冷めたら水気を切る。
4. 3とAを混ぜ合わせたら完成☆

さっぱりとした味で野菜がたくさん食べられますよ☆



白身魚の唐揚げ

☆3月10日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 白身魚 (ホキ、タラなど)・・・・180g
(4切)
- 料理酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9g
(大さじ2/3)
- 本みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6g
(小さじ1)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 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. 白身魚をAに漬ける。
3. 汁気を切った白身魚に片栗粉(分量外)をまぶす。
4. 180℃の揚げ油(分量外)で4分揚げる。
5. 白身魚に火が通り、揚げ色がついたら完成☆

白身魚以外のサバやサワラなどの他の魚でもアレンジできます☆
好みのお魚で試してみてくださいね♪

