

めぐみ幼稚園給食だより 2025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	
1日 (木)	ごはん	ごはん			ごぼうはお腹の腸子を 整える食物繊維が 多く含まれています。
	こうやどうふのやさしいため ごぼうサラダ	ごま	こうやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん ごぼう、にんじん	
	もやしのちゅうかスープ	ごま	わかめ	もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (金)	ごはん	ごはん			岡崎で作られている 八丁味噌のコクを感じられる 胡麻味噌フライは 絶品です◎
	とりのごまみそフライ	ごま、こむぎこ、パンこ	とりにく		
	パンネトマト	パンネ		たまねぎ、トマト	
	ブロッコリーのコンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
7日 (水)	ごはん	ごはん			豆腐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 ひじきサラダ		とりにく、とうにゅう ひじき	ぶなしめじ、はくさい キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	にんじんのやさいスープ			だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (木)	ごはん	ごはん			ホキは全長1mにもなる 深海魚の仲間です。 たんぱく質が豊富です。
	しろみさ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 おちゃ		あぶらあげ	もやし ほうじちゃ	
9日 (金)	ごはん	ごはん			キャベツは愛知県で たくさん収穫されます。
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	たまねぎのコンソメスープ			たまねぎ、はくさい	
12日 (月)	ごはん	ごはん			しっかりと味の染みた じゃが芋がほくほくに なっていますよ。
	とりじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	たまねぎ、にんじん	
	もやしのりサラダ		のり	もやし、にんじん	
	おすいもの おちゃ	ふ		だいこん ほうじちゃ	
13日 (火)	ごはん	ごはん			豚肉にはビタミンB1が 多く含まれています。 疲れた時に食べると 体を元気にします！
	ぶたすきやきふうに キャベツのあえもの		ぶたにく、とうふ	はくさい、ねぎ、ぶなしめじ 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	
14日 (水)	ごはん	ごはん			ブルコギは日本のお隣の 韓国の料理です。 甘辛く炒めた野菜と一緒に 食べてくださいね♪
	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	
	はるさめのちゅうかスープ	ごま、はるさめ	わかめ		
15日 (木)	ごはん	ごはん			鶏肉を塩麴に漬け込むと 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、ぶなしめじ	
	はくさいのわふうコンソメスープ			はくさい、にんじん	
16日 (金)	ごはん	うどん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	きつねは油揚げが好物で、 油揚げが乗っているうどんを きつねうどんと呼びます。
	きつねうどん		あぶらあげ	たまねぎ、にんじん	
	おからのわふうサラダ	じゃがいも	おから、かつおぶし	たまねぎ、にんじん	
	じゃがいものあまからたまごとし		たまご	ほうじちゃ	
19日 (月)	ごはん	ごはん			青菜はカルシウムや 鉄分、ミネラルなどの 栄養素を多く含んで いる優秀な食材です♪
	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	
	あおなごまあえ	ごま		はくさい、あおな	
	おすいもの おちゃ		わかめ、とうふ	ほうじちゃ	
20日 (火)	ごはん	ごはん			昆布は旨み成分が ぎゅーっとつまって いるんですよ☆
	とりとキャベツのしおこんぶいため		とりにく、しおこんぶ	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	
	もやしのやさいスープ			ブロッコリー、もやし	
21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 おちゃ		あぶらあげ	たまねぎ ほうじちゃ	
22日 (木)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、トマト	フレンチサラダの ドレッシングは手作り していますよ☆
	じゃがいものトマトに	じゃがいも	とりにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	フレンチサラダ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
23日 (金)	ごはん	ごはん			サバは青魚という種類の お魚ですよ。 仲間にはイワシもいますよ。
	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、とうみょう	
	みそしる おちゃ			にんじん、はくさい ほうじちゃ	

26日 (月)	ごはん	ごはん			もやしにはビタミンCや食物繊維がたくさん入っています。
	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	
27日 (火)	おちゃ			ほうじちゃ	あんかけ焼きそばには野菜がいっぱいはいっています。
	あんかけ焼きそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	
	ぶどうまめ		だいず		
	はくさいのあますあえ			はくさい、にんじん	
28日 (水)	おちゃ			ほうじちゃ	わかめにはお腹の調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。
	ごはん	ごはん			
	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	きゅうり、にんじん	
29日 (木)	じゃがいものわふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ	野菜たっぷりのとろとろのあんを厚揚げにかけました。
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	あつあけのやさいあんかけ		あつあけ、とりにく	にんじん、もやし、ピーマン	
★30日 (金)	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		5月のお誕生日会はカレーライスでお祝いです★デザートはパイナップルですよ！
	ブロッコリーのやさいスープ			にんじん、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	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	
★30日 (金)	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	パイナップル			パイナップル	
	おちゃ			ほうじちゃ	

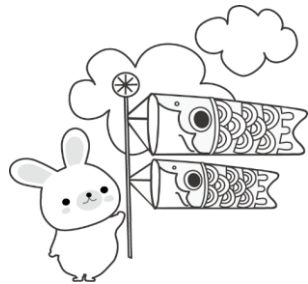
*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園

子どもの間食について

子どもは3回の食事では必要なエネルギーを補えないため、食事に加えて1回の間食が必要です。
間食の量の目安は、一日の必要量のおよそ15%（200kcal前後）となります。

食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけることが大切です♪

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



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『パイナップル』です！

パイナップルは国産（沖縄県）のものは5～8月が旬です。
海外産のものは1年中流通しています。

- パイナップルの栄養は以下の通りです。
- ①ビタミンB1
ビタミンB1は、疲労回復のビタミンと呼ばれ、糖質の代謝に欠かせないビタミンです。
 - ②ビタミンC
コラーゲンの合成に働くので、筋肉や骨を強くし、肌にハリをもたせてくれます。
 - ③食物繊維
パイナップルには善玉菌を増やして腸内環境を整える水溶性食物繊維と、腸の蠕動運動を促す不溶性食物繊維の両方が含まれています。

〈美味しいパイナップルの選び方〉

- ①皮が黄色からオレンジ色に色付いている。
- ②下の部分から甘い香りがしているもの。
- ③ずっしりと重たいもの。

〈パイナップルの保存方法〉

- ①高温・直射日光を避け、冷暗所か冷蔵庫の野菜室で保存します。
- ②すぐに使い切れない場合は、冷凍保存がおすすめです。
食べやすい大きさに切って冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存します。

給食では、5月30日（金）にパイナップルを提供します♪

2025年度 5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	豚肉
2日(金)			鶏の胡麻味噌フライ ペンネトマト		
7日(水)				ひじきサラダ	
12日(月)			お吸い物		
13日(火)					豚すき焼き風煮
16日(金)	じゃが芋の甘辛玉子とじ		きつねうどん		
19日(月)	炒り豆腐				
20日(火)				人参サラダ	
21日(水)	切干大根の玉子焼き				
22日(木)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン		
26日(月)			お吸い物		
27日(火)			あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば
30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 パイナップル	

※「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

16日(金)：卵抜きじゃが芋の甘辛煮を提供します。
19日(月)：卵抜き炒り豆腐を提供します。
21日(水)：鶏肉と切干大根の煮物を提供します。

★くだものの補足

7日(水)：レモン果汁抜きのひじきサラダを提供します。
20日(火)：レモン果汁抜き人参サラダを提供します。
30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。
：パイナップルの代替品をご持参ください。

★乳成分の補足

22日(木)：クロ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。
30日(金)：乳抜きカレーライスを提供します。

★豚肉の補足

13日(火)：鶏すき焼き風を提供します。
27日(火)：鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。

★小麦の補足

2日(金)：胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
：野菜とトマトの煮物を提供します。
12日(月)：麴抜きのお吸い物を提供します。
16日(金)：米粉の麺のきつねうどんを提供します。
22日(木)：クロロールパンの代替品をご持参ください。
26日(月)：麴抜きのお吸い物を提供します。
27日(火)：米粉の麺のあんかけ焼きそばを提供します。
30日(金)：小麦抜きカレーライスを提供します。



給食室おすすめレシピ



鶏の胡麻味噌フライ

☆5月2日(金)提供☆

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)
鶏むね肉・・・・・・・・ 180g (30g×6切)

A {	八丁味噌・・・・・・・・	12g
	すりごま・・・・・・・・	6g (大さじ1弱)
	濃口しょうゆ・・・・	12g (小さじ2)
	三温糖・・・・・・・・	18g (大さじ2)
	薄力粉・・・・・・・・	19.5g
	水・・・・・・・・	6g
	パン粉・・・・・・・・	30g
	白ごま・・・・・・・・	6g
	揚げ油・・・・・・・・	適量

＜作り方＞

1. 鶏むね肉はそぎ切り30g程度に切り分ける。
2. Aを混ぜ合わせ、切った鶏肉を漬け込む。
3. 薄力粉と水を混ぜ、鶏肉に絡めて白ごまを加えたパン粉をつける。
4. 170～180℃の油でカラッとするまで揚げたら完成☆



青菜の胡麻和え

☆5月19日(月)提供☆

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

	青菜・・・・・・・・	60g (小松菜、青梗菜など)
	白菜・・・・・・・・	240g
A {	薄口しょうゆ・・・・	14g (小さじ2強)
	三温糖・・・・・・・・	18g (大さじ2)
	白ごま・・・・・・・・	4.8g (小さじ2と1/2)

＜作り方＞

1. 青菜と白菜はよく洗い、ざく切りにする。
2. Aを混ぜあわせておく。
3. 鍋に湯を沸かし、青菜と白菜を入れ、しんなりするまで茹でる。
4. 3を水にさらし、冷めたら水気を切る。
5. 4とAを混ぜ、味をととのえたら完成☆

