

めぐみ幼稚園給食だより 2025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 (火)	かぼちゃクッキー	こむぎこ		かぼちゃ	南瓜の色の黄色はβカロテン という栄養素が含まれて いるからなんですよ。
9日 (水)	フライドポテト	じゃがいも			じゃが芋をコロコロに切って、 フライドポテトにしましたよ♪
10日 (木)	こめこのココアケーキ	こめこ、ココア	とうにゅう		豆乳は「大豆」から作られていま すよ☆
11日 (金)	りんご			りんご	りんごには、お腹の腸子を整えて くれる「食物繊維」が含まれてい ます。
14日 (月)	ごはん	ごはん			みんなが大好きな鶏の唐揚げ ですよ♪
	とりのからあげ		とりにく		
	はくさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	はくさい、にんじん	
	おすいもの		わかめ、とうふ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (火)	ごはん	ごはん			豚肉と大根の煮物は味がよく 染みっていて美味しいですよ♪
	ぶたにくとだいこんのにも		ぶたにく	だいこん、にんじん	
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、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 (水)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		クロロールパンの「クロ」は パンに「黒糖」がはいっている ため、クロロールパンという 名前になっていますよ♪
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	あおなともやしのさらだ			もやし、あおな	
	コンソメスープ			にんじん、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (木)	ごはん	ごはん			鶏の生煮納金に入っている キャベツは、みんなが住んで いる愛知県で、たくさん収穫 されていますよ。
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ、とうみょう	
	おすいもの	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (金)	ごはん	ごはん			ひじきには「ヨウ素」が含まれる ため、みんなのからだを元気にし てくれます。
	マーボー豆腐		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	ひじきちゅうかあえ	ごま	ひじき	もやし、にんじん	
	はるさめスープ	はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21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	ビビンバは日本の隣の国の 韓国の料理ですよ☆ よく混ぜて食べてみてね。
	キャベツのナムル			キャベツ、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		だいこん、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (火)	ごはん	ごはん			野菜がたくさん入ったところの あんを、「大豆」から作られる摩 擦揚げにかけました☆
	あつあげのやさいあんかけ		あつあげ、とりにく	にんじん、ぶなしめじ、ピーマン	
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる			たまねぎ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
23日 (水)	ごはん	ごはん			サバは「青魚」という種類に 仲間分けされます。皮の色が ちよっと青く見えますね。
	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	
	おすいもの		あぶらあげ	えのきだけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (木)	しおやきそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	野菜がたくさん入っている 塩焼きそばは人気のメニューで すよ☆
	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	
	おちゃ			ほうじちゃ	

25日 (金)	ごはん	ごはん			4月のお誕生日会はスクエアパークでお祝いです★ デザートはバナナですよ！
	スクエアパーク～わふうソース～		ぶたにく、とりにく、とうにゅう、とうふ	たまねぎ	
	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	じゃがいも		にんじん	
	バナナ			バナナ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (月)	ごはん	ごはん			「ゆかり」は赤い大葉から作られます。愛知県は大葉がたくさん作られています。
	とりときりぼしだいごんのにも		とりにく、だいず	きりぼしだいごん、にんじん	
	もやしゆかりあえ			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	
30日 (水)	おやこどん	ごはん	とりにく、たまご	たまねぎ	卵は「ビタミンB2」が入っています。みんなの皮膚を作るのに役立っています。
	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	

*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）
食事を摂ることで大腸が動き出し、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、
毎日朝ご飯をしっかり食べましょう。



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『キャベツ』です！

キャベツの旬は、11月～3月頃です。

キャベツの栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンU
ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で
「キャベジン」ともいわれています。
ビタミンUには、胃や腸の障害を予防・改善する
働きがあります。
- ②ビタミンC
ストレスへの抵抗力を強めたり、免疫力を高める効果が
あります。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘を予防・改善する働きがあります。

〈美味しいキャベツの選び方〉

- ①葉に張り・艶があってみずみずしいもの。
- ②葉の緑が濃いもの。
- ③芯が白くてきれいなもの。
- ④芯が大きすぎないもの。（500円玉くらいの大きさ◎）
- ⑤ずっしりと重たいもの。

〈キャベツの保存方法〉

- ①丸のままはビニール袋に入れ、カットしたものは切り口が
空気に触れないようにラップをして野菜室で保存する。
- ②すぐに使い切れない場合は、芯を切り抜き、
濡らしたキッチンペーパーなどを詰めて保存する。

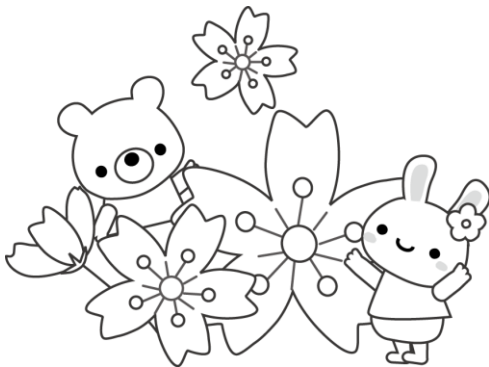
給食では、4月15日（火）にキャベツのおかか和えを
提供します♪



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.cc

2025年度 4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
8日(火)			南瓜クッキー		
11日(金)				りんご	
15日(火)					豚肉と大根の煮物
16日(水)		クロロールパン	クロロールパン		
18日(金)					麻婆豆腐
24日(木)			塩焼きそば		塩焼きそば
25日(金)	マカロニサラダ		マカロニサラダ	バナナ	スクエアバーグ
30日(水)	親子丼				



- ※「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

- 25日(金) : マヨネーズ抜きのマカロニサラダを提供します。
- 30日(水) : 卵抜きの親子丼を提供します。

☆くだものの補足

- 11日(金) : りんごの代替品をご持参ください。
- 25日(金) : バナナの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

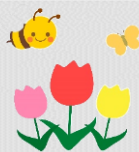
- 16日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

- 15日(火) : 鶏肉と大根の煮物を提供します。
- 18日(金) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
- 24日(木) : 鶏肉の塩焼きそばを提供します。
- 25日(金) : 鶏肉のスクエアバーグを提供します。

☆小麦の補足

- 8日(火) : 米粉の南瓜クッキーを提供します。
- 16日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 24日(木) : 米粉の麺の塩焼きそばを提供します。
- 25日(金) : マカロニ抜きの野菜サラダを提供します。



給食室おすすめレシピ



親子丼

☆4月30日(水)提供☆

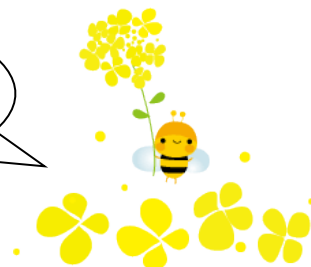
＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

＜作り方＞

ごはん・・・・・・・・・・ 適量
鶏むねこま肉・・・・・・・・ 90g
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 260g
（中1個と1/3弱）
卵・・・・・・・・・・ 225g
（Mサイズ4個と1/2個）
濃口醤油・・・・・・・・・・ 20g
（大さじ1強）
三温糖・・・・・・・・・・ 12g
（大さじ1と1/3弱）
料理酒・・・・・・・・・・ 5g
（小さじ1）
だし・・・・・・・・・・ 90g

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. 玉ねぎは皮をむいて、縦1/2に切り5mm幅に切る。
3. 鍋にAを加え温まってきたら鶏肉を入れ、色が変わるまで火を通す。
4. 3に玉ねぎを入れしんなりするまで煮る。
5. 割りほぐした卵を流し入れ、蓋をして1～2分火を通す。
6. 丼ぶりにご飯を盛り付け、上に具を乗せたら完成☆

具の上に青ねぎや三つ葉
を散らすのもおすすめです♪



ひじき中華和え

☆4月18日(金)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

＜作り方＞

ひじき・・・・・・・・・・ 10g
もやし・・・・・・・・・・ 154g
人参・・・・・・・・・・ 52g
（中1/3本）
薄口醤油・・・・・・・・・・ 12g
（小さじ2）
三温糖・・・・・・・・・・ 7.7g
（小さじ2と1/2強）
白ごま・・・・・・・・・・ 3.3g
ごま油・・・・・・・・・・ 3.3g

1. ひじきは水で戻し、もやしは軽く洗っておく。
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Aで和えたら完成☆

野菜の水気をしっかりと
切るのがポイントです！

