

めぐみ幼稚園給食だより 2025年7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 (火)	ごはん	ごはん			ジャージャー豆腐は 家常豆腐と書きます。 中国の家庭料理です。
	ジャージャー豆腐		ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	こんにゃくのおまからに	こんにゃく		ねぎ	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		わかめ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (水)	ごはん	ごはん			栄養満点の青菜入り 玉子焼きです。 青菜にはビタミン・ ミネラルが豊富に含まれ ています。
	あおないりたまごやき		たまご、とうふ	たまねぎ、にんじん、あおな	
	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		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (木)	りんごゼリー			りんご	明日は運動会☆ 冷たいデザートを 食べて頑張ろう♪
7日 (月)	ちらしずし	ごはん	のり、たまご	ほうれんそう、にんじん、しいたけ	七夕のメニューです☆ クラスですし酢を 混ぜてすし飯を作って もらいます。 今日はお星さまも 見れるといいな☆彡
	けんちんに		とりにく、とうふ	ごぼう、にんじん	
	おすいもの	そうめん		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (火)	ごはん	ごはん			鶏の生姜焼きには 野菜がたっぷり入っ ています。 野菜にはお腹の調子を 整えてくれる食物繊維が 含まれています。
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	はくさいとにんじんのごますあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	みそしる		あぶらあげ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (水)	わかめうどん	うどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	じゃこ大豆のじゃこは カルシウムが豊富で、 成長に欠かせない 栄養素のひとつです。
	あおりのポテトサラダ	じゃがいも、ごま、マヨネーズ	あおりの	たまねぎ、にんじん	
	じゃこだいず		しらす、だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (木)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		スラッピージョは アメリカの定番人気 料理です。 パンと一緒に食べて くださいね☆
	スラッピージョ	パンこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11日 (金)	ごはん	ごはん			高野豆腐は寒い時期に 作られることから 凍み豆腐とも言われて います。 日本の保存食として 食べられています。
	こうやとうふのたまごとし		たまご、こうやとうふ	にんじん、しいたけ	
	ひじきちゅうかサラダ		ひじき	もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		だいこん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (月)	ごはん	ごはん			7月のお誕生日会は あじの胡麻フライで お祝いです☆
	あじのごまふらい	こむぎこ、ごま、パンこ	あじ		
	わふうだいこんサラダ			だいこん、にんじん、とうみょう	
	やさいスープ			たまねぎ、ブロッコリー	
	パイナップル			パイナップル	
	おちゃ			ほうじちゃ	

15日 (火)	ちゅうかはん	ごはん	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン	野菜がたっぷり入っています。 中華風のおあんをご飯にかけて食べてください ね。
	しおキャベツ			キャベツ、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (水)	ごはん	ごはん			梅にはクエン酸が含まれていて夏の疲れを取ってくれます。 夏休み前最後の給食ですよ☆
	とりのうめやき		とりにく	うめ	
	ひじきサラダ		ひじき	もやし、にんじん、レモンかじゅう	
	和風コンソメスープ			はくさい、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

七ツの日



7月7日は、七夕です☆
昔から7月7日の夜に願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣があります。七夕「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本の行事です。



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 トマト 』です！

トマトの旬は5月～8月です。

トマトの栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンE
老化防止に役に立つ抗酸化作用があります。
- ②ビタミンC
ストレスから体を守る働きがあり、免疫力を高める働きが期待されます。
また、傷や炎症の治りを良くする働きもあります。
- ③カリウム
塩分の排出を助け、血圧の調整をします。
- ④食物繊維
腸内環境を整え消化を助けます。
- ⑤リコピン
強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に効果が期待されています。

〈美味しいトマトの選び方〉

- ①ヘタが緑色でピンとしているもの。ずっしりと重いもの。
- ②均一に赤く、形は傷や凹凸のない丸みを帯びたもの。

〈トマトの保存方法〉

- ①冷蔵庫での保管方法は野菜室での保管が基本です。10℃前後が望ましいです。
- ②冷凍保存する場合は、水洗いしてヘタを取り、しっかりと水分をふき取り保存袋に入れて空気を抜いて冷凍庫で保管します。

給食では7月10日（木）にスラッピージョを提供します♪

七ツの伝統的な食事

七夕の食卓に並び定番の食べ物といえば「そうめん」と「ちらし寿司」です。
つるつるとしたのど越しのそうめんは、天の川に見立てられ、古くから七夕の日に食べられてきました。
また、彩り豊かなちらし寿司は見た目の華やかさに加え、具材一つ一つに豊作や健康を願う気持ちが込められています。
地域によっては笹の葉を使ったおにぎりや餅など、その土地ならではの七夕の食べ物もあります。
ほうとうという太目の麺をたべる地域もあります。

そうめんを食べるときに卵や野菜などをトッピングして栄養を補うのもおすすめです！

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



2025年度 7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
1日(火)					家常豆腐
2日(水)	青菜入り玉子焼き		お吸い物		
3日(木)				りんごゼリー	
7日(月)	ちらしずし		お吸い物		
9日(水)	青のりのポテトサラダ		わかめうどん		
10日(木)		ロールパン 牛乳	ロールパン スラッピージョ		スラッピージョ
11日(金)	高野豆腐の玉子とじ				
14日(月)			あじの胡麻フライ	パイナップル	
15日(火)					中華飯
16日(水)				ひじきサラダ	



※「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。

※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

2日(水) : 青菜と豆腐の炒め物を提供します。

7日(月) : 卵抜きちらしずしを提供します。

9日(水) : マヨネーズ抜き青のりのポテトサラダを提供します。

11日(金) : 高野豆腐の煮物を提供します。

☆乳成分の補足

10日(木) : 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

2日(水) : 麴抜きのお吸い物を提供します。

7日(月) : そうめん抜きのお吸い物を提供します。

9日(水) : 米粉の麺を提供します。

10日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。

: パン粉抜きのスラッピージョを提供します。

14日(月) : パン粉抜きの胡麻衣のあじの胡麻フライを提供します。

☆くだもの補足

3日(木) : りんごゼリーの代替品をご持参ください。

14日(月) : パイナップルの代替品をご持参ください。

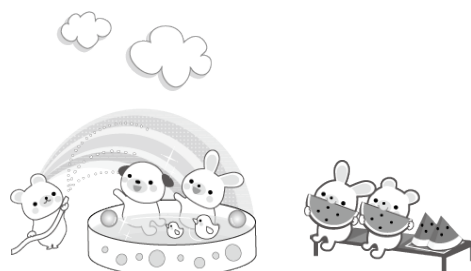
16日(水) : レモン果汁抜きのひじきサラダを提供します。

☆豚肉の補足

1日(火) : 鶏肉の家常豆腐を提供します。

10日(木) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。

15日(火) : 鶏肉の中華飯を提供します。





給食室おすすめレシピ



高野豆腐の玉子とし

☆7月11日(金)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

高野豆腐	40g (1.5枚)
卵	115g (M2個)
人参	108g (中2/3本)
干し椎茸	8g (1.5個)
濃口醤油	25g (大さじ1と1/2弱)
料理酒	8g (大さじ1/2弱)
三温糖	25g (大さじ3弱)
本みりん	14g (大さじ1弱)
かつおだし	135g

＜作り方＞

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. 高野豆腐は水で戻し、縦1/3・5mm幅に切る。
人参は銀杏切りにする。
干し椎茸も水で戻し、戻し汁は取っておく。
干し椎茸は細切りにする。
3. 干し椎茸の戻し汁、Aの調味料を加え温まってきたら
2を入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. 卵を割りほぐし、全体にかけて火を通したら完成☆

A

椎茸の旨味も有効に活用すると
味に深みが出て、よりおいしくなりますよ♪
絹さやなどを加えても彩り豊かになって
見た目もきれいですね！



けんちん煮

☆7月7日(月)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

鶏むね小間肉	72g
牛蒡	58g (中1/3本)
人参	72g (中1/2本)
焼き豆腐	90g (1/3丁)
濃口醤油	18g (大さじ1)
三温糖	10g (大さじ1強)
酒	少々
かつおだし	36g

＜作り方＞

1. 牛蒡はさがきにして水につけておく。
人参は銀杏切りにする。焼き豆腐はさいの目に切る。
2. 鍋にAを加え温まってきたら鶏肉を加え色が変わるまで
火を通す。
3. 1の野菜を加え柔らかくなるまで煮る。
4. 最後に焼き豆腐を加え、煮たら完成☆

A

味がしみ込んだ焼き豆腐は
おいしいですよ♪

