

めぐみ幼稚園給食だより 2025年9月

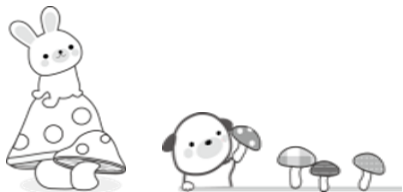
日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
2日 (火)	ごはん	ごはん			じゃが芋は 黄色の食べ物のため、 エネルギーの源に なってくれます！
	とりじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	たまねぎ、にんじん	
	だいこんマヨサラダ	マヨネーズ		だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	やさいスープ			ブロッコリー、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (水)	ごはん	ごはん			炒り豆腐には卵や 油揚げも入っていて たんぱく質が豊富 です。
	いりどうふ		とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	もやしうめあえ			もやし、にんじん、うめ	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (木)	ごはん	ごはん			8月のお誕生日は サバカツでお祝いです★ デザートはオレンジですよ！
	サバカツ	こむぎこ、パンこ	サバ		
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	おすいもの	ふ		もやし	
	オレンジ			オレンジ	
5日 (金)	ごはん	ごはん			千草焼きにはたくさんの 野菜が入っています。
	ちくさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	はくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい、にんじん	
	みそしる		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (月)	しょうゆラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	醤油ラーメンに入っている 鶏口しょうゆは岡崎市で 作られています！
	カレーポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、きゅうり	
	まめのにもの	こんにゃく	だいず	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (火)	ごはん	ごはん			高野豆腐はカルシウムが 豊富です★
	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	
	だいこんとにんじんのなます			だいこん、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (水)	ごはん	ごはん			八宝菜は中国の料理です。 野菜がたくさん入って いますよ。
	はっほうさい		ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきだけ	
	もやしのちゅうかサラダ	ごま		きくらげ	
	ちゅうかスープ	はるさめ		もやし、にんじん	
	おちゃ			ねぎ	
11日 (木)	ごはん	ごはん			わかめには、骨を形成する のに必要な「マグネシウム」が 入っています！
	じゃがいものそばろに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	わかめのすみそあえ		わかめ	きゅうり、にんじん	
	やさいスープ			たまねぎ、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (金)	ごはん	ごはん			南瓜は緑黄色野菜です。 カロテンという栄養素が 含まれています。
	とりのうめやき		とりにく	うめ	
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	わふうコンソメスープ			ごぼう、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (火)	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	
	ひじきのいために	こんにゃく	ひじき、あぶらあげ		
	みそしる		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (水)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		みんなが好きな パンの日です★ 黒糖が入っているので ほんのりと甘いです。
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	キャベツのサラダ			キャベツ、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18日 (木)	ごはん	ごはん			サワラは「EPA」や 「DHA」を含むため、 食べると記憶力が 良くなるといわれて いますよ◎
	サワラのさいきょうやき		サワラ		
	だいこんとにんじんのべったらづけ			だいこん、にんじん	
	おすいもの	じゃがいも		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	



2025年度 9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(火)	大根マヨサラダ				
3日(水)	炒り豆腐				
4日(木)			サバカツ お吸い物	オレンジ	
5日(金)	千草焼き				
8日(月)	カレーポテトサラダ		醤油ラーメン		醤油ラーメン
10日(水)					八宝菜
16日(火)	切干大根の玉子焼き				
17日(水)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン		
19日(金)					厚揚げの炒め物
24日(水)			お吸い物		
25日(木)				人参サラダ	
26日(金)			きつねうどん		
29日(月)					麻婆豆腐
30日(火)	スパゲティサラダ		青菜入り鶏と豆腐のハンバーグ スパゲティサラダ お吸い物	梨	



※「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(火) : マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
3日(水) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
5日(金) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
8日(月) : マヨネーズ抜きカレーポテトサラダを提供します。
16日(火) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
30日(火) : マヨネーズ抜きスパゲティサラダを提供します。

★乳成分の補足

17日(水) : 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。

★小麦の補足

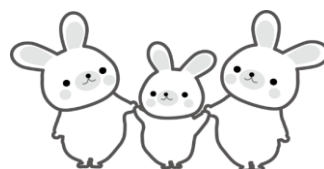
4日(木) : 小麦抜き胡麻衣のサバカツを提供します。
: 蕎麦抜きお吸い物を提供します。
8日(月) : 米粉の麺の醤油ラーメンを提供します。
17日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
24日(水) : 蕎麦抜きお吸い物を提供します。
26日(金) : 米粉の麺のきつねうどんを提供します。
30日(火) : パン粉抜き青菜入り鶏と豆腐のハンバーグを提供します。
: スパゲティ抜き野菜サラダを提供します。
: 蕎麦抜きお吸い物を提供します。

★くだものの補足

4日(木) : オレンジの代替品をご持参ください。
25日(木) : レモン果汁抜き人参サラダを提供します。
30日(火) : 梨の代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

8日(月) : 鶏肉の醤油ラーメンを提供します。
10日(水) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
19日(金) : 鶏肉の厚揚げの炒め物を提供します。
29日(月) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏の梅焼き

☆9月12日(金)提供☆

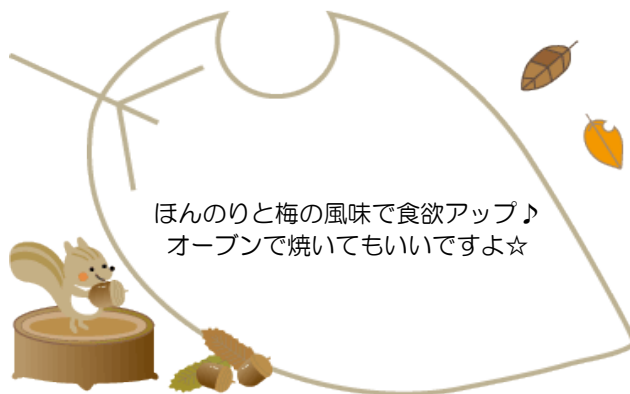
＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

鶏もも肉	240g
(20gくらい1人2切)	
梅（練り梅も可）	6g
薄口醤油	3g
(小さじ1/2)	
料理酒	7g
(大さじ1/2弱)	
本みりん	9g
(大さじ1/2)	

A

＜作り方＞

1. Aの調味料は量って合わせておく。
種付きの梅を使う場合は、種を取り除き
実をたたいておく。
2. 鶏肉は20gくらいの大きさに切り、Aに漬け込む。
3. フライパンで分量外の油を入れ、皮を下にして焼く。
火が通るまで焼いたら完成☆



スパゲティサラダ

☆9月30日(火)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

スパゲティ	72g
人参	48g
(中1/4本)	
胡瓜	48g
(1/2本)	
マヨネーズ	36g
(大さじ3)	
塩	少々
胡椒	少々

A

＜作り方＞

1. 人参と胡瓜は千切りにする。
人参は茹でて冷まし、胡瓜は塩もみしておく。
2. スパゲティを指定の茹で時間で茹で、
茹で上がった後流水で粗熱を取る。
この時に分量外の油を回しかけておく。
3. マヨネーズとスパゲティ・人参・胡瓜を混ぜ
塩・胡椒で味を調えたら完成☆

