

めぐみ幼稚園給食だより 2025年11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	
4日 (火)	ごはん	ごはん			日本で昔から食べられている 梅を使った副菜です。 すっぱいのは梅に含まれる クエン酸の作用です。
	ごもくどうふ		とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、しいたけ	
	ひじきのうめあえ		ひじき	にんじん、きゅうり、うめ	
	ちゅうかスープ	はるさめ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (水)	みそラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	味噌ラーメンの味噌は二種類を 混ぜて使っています。 八丁味噌と味噌汁に使っている 田舎味噌です。
	あおのりだいず		だいず、あおのり		
	だいこんマヨサラダ	マヨネーズ		だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (木)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		パンメニューの日です★ パンに合うトマト煮です♪
	じゃがいものトマトに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、トマト	
	もやしのしろみそドレッシングサラダ			もやし、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
7日 (金)	ごはん	ごはん			サワラはたんぱく質が豊富に 含まれています。 たんぱく質はみんなの体を 大きくするのに大切な 栄養素です。
	サワラのからあげ		サワラ		
	キャベツのソテー			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	みそしる	ふ		だいこん	
10日 (月)	おちゃ			ほうじちゃ	野菜スープに入っている ブロッコリーは、冬においしい なる食材です。 愛知県で多く収穫されます。
	ごはん	ごはん			
	とりにくとだいこんのちゅうかふう		とりにく	だいこん、たまねぎ、にんじん	
	にんじんのナムル			にんじん、はくさい	
11日 (火)	やさいスープ			ブロッコリー、もやし	和え物によく使われる豆腐市は 炒め物に入れても美味しいです ♪ 豆腐市の旨みで野菜もおいしく 食べられます。
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため		ぶたにく、しおこんぶ	たまねぎ、キャベツ	
12日 (水)	はくさいのにびたし		あぶらあげ	はくさい	じゃが芋にはビタミンCが 豊富に含まれています。 ビタミンCはコラーゲンを 作るのを助け、 丈夫な血管や筋肉、皮膚を 作るのに役立ちます。
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
13日 (木)	こうやどうふのやさしいため		こうやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん	鶏の超麻婆はシンプルな味付 けですが、鶏肉のおいしいさが ぎゅっと詰まっています！
	カレーポテト	じゃがいも			
	おすいもの		わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (金)	ごはん	ごはん			鶏が旬のりんごを煮しパンに 混ぜ込んでふくらおやつに しましたよ★
	とりのごまやき	ごま	とりにく		
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	みそしる	ふ		ぶなしめじ	
17日 (月)	おちゃ			ほうじちゃ	野菜がたっぷり入っている 八宝菜です！ 野菜は食物繊維豊富なので、 みんなのおなかの調子を癒えて くれます。
	ごはん	ごはん			
	はっばうさい		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	
	だいこんのあえもの			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
18日 (火)	ちゅうかスープ	はるさめ		ねぎ	みんなが農園で収穫してきて くれたさつま芋を、クラスで 煮巾着りにします。 上手に煮せるかな？
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ゆかりごはん	ごはん		しそ	
	あつあげとはくさいのもの		あつあげ	だいこん、はくさい、あおな	
19日 (水)	むしさつま芋	さつま芋			体の成長に必要な「ヨウ素」を 多く含むわかめ。 甘酢和えに入っています。
	みそしる	ふ		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
19日 (水)	にくじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	たまねぎ、にんじん	体の成長に必要な「ヨウ素」を 多く含むわかめ。 甘酢和えに入っています。
	わかめのあますあえ		わかめ	にんじん、きゅうり	
	やさいスープ			たまねぎ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	

20日 (木)	ごはん	ごはん			芋汁にも収穫野菜のさつま芋が入っています。 具材の種類が多いので見つけながら食べてみてね♪
	ようふうたまごやき		たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ	
	もやしのおかかあえ		かつおぶし	もやし、あおな	
	いもじる	さつまいも	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	
21日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	青菜にはカルシウムが豊富に含まれています。 歯や骨を丈夫にするのに効果的な栄養素です。
	さんしょくそぼろあんかけどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん、あおな	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	おすいもの		とうふ、わかめ		
26日 (水)	おちゃ			ほうじちゃ	しめじに含まれる「リジン」はたんばく質の吸収を促してくれる働きがあります。
	ごはん	ごはん			
	こうやどうふのたまごとし		たまご、こうやどうふ	にんじん、ぶなしめじ	
	ひじきのあえもの	ごま	ひじき	もやし、にんじん	
27日 (木)	わふうコンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー	ポテトサラダに白味噌をほんのりと入れました。 いつものポテトサラダよりまろやかになります。
	おちゃ			ほうじちゃ	
	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	
	まめのにも	こんにゃく	だいず	にんじん	
28日 (金)	みそマヨポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、きゅうり	11月のお誕生日はチキンカツ〜マトソース〜で祝います。 デザートはりんごですよ♪
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	チキンカツ〜マトソース〜	こむぎこ、パンこ	とりにく	トマト、たまねぎ	
28日 (金)	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	
	おすいもの		わかめ	にんじん	
	りんご			りんご	
	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

和食の日

11月24日は和食の日です。
和食の日はユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を広めるために、制定されました。
和食の基本と言われる「一汁三菜」は日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせることで、栄養バランスの優れた献立です。

和食にとって大事な「だし」とは何か知っていますか？
「だし」とは昆布や鰹節などの旨味がお湯の中に溶けだした汁のことです。
おいしい味噌汁や煮物を作るときに使います。
めぐみ幼稚園の給食ではいわし節、うるめ節、さば節からとっただしを使って作っています。



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



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 さつま芋 』です！

さつま芋の旬は9～11月です。
収穫時期は9～11月ですが、収穫から数か月間寝かせると追熟され甘味が増しおいしくなります。12～1月ごろまで楽しめます。

さつま芋の栄養は以下の通りです。

- ①食物繊維
水溶性と不溶性の2つの食物繊維を持っています。
腸に届くと老廃物の排出の手助けをしてくれます。
腸内環境を調えてくれる重要な栄養素です。
- ②ビタミンC
ビタミンCの含有量はじゃが芋の約2倍です。
免疫力向上にも役に立ちます。
- ③カリウム
体の中でナトリウムと水分調整するのに必要な栄養素です。

〈美味しいさつま芋の選び方〉

- ①皮の色が均一。
- ②ツヤがあり表皮に凹凸や斑点のないもの。

糖度が高いものは切り口にアメ色の蜜が染み出ているので黒い蜜の後があるものはよい。

〈さつま芋保存方法〉

- ①丸のまま新聞紙で包み、風通しの良いところで保存する。
水気があると、そこから傷んでしまうので水気は拭き取りましょう。

- ②5度以下になると低温障害を起こすため、夏場などの高温になるときは野菜室で保管をしましょう。

給食では11月18日（火）にみんなが収穫したさつま芋を使用してクラスで茶巾絞りを作ります。
11月20日（木）には芋汁を提供します♪



2025年度 11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
5日(水)	大根マヨサラダ		味噌ラーメン		味噌ラーメン
6日(木)		ロールパン 牛乳	ロールパン		
7日(金)			味噌汁		
11日(火)					豚肉とキャベツの塩昆布炒め
13日(木)			味噌汁		
14日(金)			りんご蒸しパン	りんご蒸しパン	
17日(月)					八宝菜
18日(火)			味噌汁		
20日(木)	洋風玉子焼き				芋汁
26日(水)	高野豆腐の玉子とじ				
27日(木)	味噌マヨポテトサラダ		けんちんうどん		
28日(金)			チキンカツ	りんご	



※「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

5日(水) : マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
20日(木) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
26日(水) : 高野豆腐の煮物を提供します。
27日(木) : マヨネーズ抜きの味噌ポテトサラダを提供します。

★くだものの補足

14日(金) : りんご抜きの蒸しパンを提供します。
28日(金) : りんごの代替品をご持参ください。

★乳成分の補足

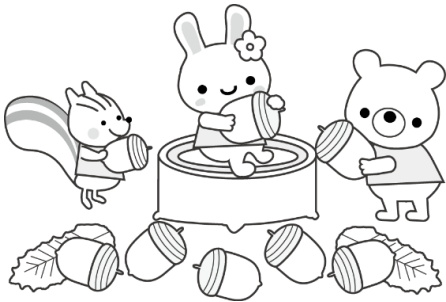
6日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。
: お茶を提供します。

★豚肉の補足

5日(水) : 鶏肉の味噌ラーメンを提供します。
11日(火) : 鶏肉とキャベツの塩昆布炒めを提供します。
17日(月) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
20日(木) : 鶏肉の芋汁を提供します。

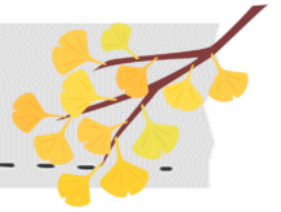
★小麦の補足

5日(水) : 米粉の麺の味噌ラーメンを提供します。
6日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。
7日(金) : 麴抜きの味噌汁を提供します。
13日(木) : 麴抜きの味噌汁を提供します。
14日(金) : りんごを提供します。
18日(火) : 麴抜きの味噌汁を提供します。
27日(木) : 米粉の麺のけんちんうどんを提供します。
28日(金) : 小麦抜きの胡麻衣のチキンカツを提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏肉と大根の中華風煮

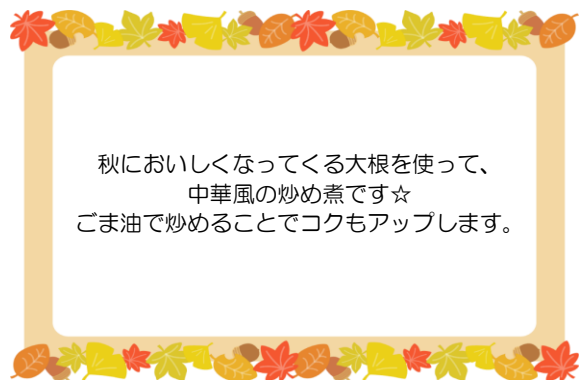
☆11月10日(月) 提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

鶏小間肉	120g
大根	258g (小1/2本)
玉ねぎ	108g (1/2個)
人参	72g (1/2本)
薄口醤油	24g (大さじ1と小さじ1)
三温糖	11g (大さじ1と小さじ1)
塩	2.5g (小さじ1/2弱)
だし	60g
ごま油	8g (小さじ2)
片栗粉	6.9g (少々)

1. Aの調味料は量って合わせておく。
大根と人参は皮をむいて銀杏切り、玉ねぎは5mm厚に切る。
2. ごま油を鍋にいれ、鶏肉をほぐしながら色が変わるまで炒める。
野菜を加えさっと全体を炒めたらAの調味料を加え煮る。
3. ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけて完成☆



りんご蒸しパン

☆11月14日(金) 提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

りんご	90g (1/3個)
薄力粉	102g
ベーキングパウダー	4.2g
三温糖	18g
豆乳	54g
水	30g
サラダ油	12g

1. りんごは5mm角に切る。
2. ボウルにAを加えて混ぜる。
3. 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
4. ①のりんごを加えて混ぜ合わせる。
5. 生地をバットに流し入れるか、カップケーキ型に均等に流し入れる。
6. フライパンに1.5cm程水を入れて沸騰させ
⑤を並べ入れ弱中火で15~20分蒸したら完成☆



りんご蒸しパンはふわふわとした蒸しパンの中にりんごが入ることによって食感のアクセントに。
やさしい甘さでクセになる一品です。
おやつや軽食にもぜひ作ってみてください☆

