めぐみ幼稚園給食だより 2025年12月

日付	拉加	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		
	こはん	ごはん				
	とりにくのはっちょうみそいため		とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	八丁味噌炒めは愛知県の定番	
1日 (月)	もやしとわかめのナムル	ರೆ≢	わかめ	もやし	のメニューですね☆ 岡崎市で作られている 八丁味噌を使用しています。	
	おすいもの		あぶらあげ	ねぎ	八」味噌を使用しています。	
	おちゃ			ほうじちゃ		
	ごはん	ごはん				
	こうやどうふとかぼちゃのそぼろに		ぶたにく、こうやどうふ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	甘い南瓜と栄養 たっぷりの高野豆腐を 一緒に煮ました!	
2日 (火)	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん		
	コンソメスープ	じゃがいも		にんじん		
	おちゃ			ほうじちゃ		
	ひきずりふううどん	うどん	とりにく、とうふ	はくさい、ねぎ	ひきずりとは 鶏を使ったすき焼き風です。	
38	わふうだいこんサラダ			だいこん、にんじん		
(zk)	きんときまめのあまに		きんときまめ		鶏肉と野菜の旨味をうどんが 吸っておいしくなります。	
	おちゃ			ほうじちゃ		
	ちゅうかはん	こはん	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン		
48	しおキャベツ			キャベツ、にんじん	野菜をたっぷり使った	
(末)	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	一あんかけをご飯にかけて、 中華飯にしましたよ♪	
	おちゃ			ほうじちゃ		
	ごはん	ごはん				
	アジのつけやき		アジ			
5日 (金)	マカロニごまドレッシングサラダ	マカロニ、ごま		にんじん、たまねぎ	手作りの胡麻ドレッシングを マカロニと和えました。 和風のサラダです。	
(312)	おすいもの			にんじん、だいこん		
	おちゃ			ほうじちゃ		
	ごはん	ごぶつきまい				
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	県立農業大学学生が、 有機農法で栽培したお米を 5分場舎で提供します。 5分場舎米は匹芽が 残っている状態で栄養価が 高いのが特徴です。	
8日 (月)	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし			
(/3/	みそしる		あぶらあげ	 යිජ්		
	おちゃ			ほうじちゃ		
	あんかけやきそば	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		
	じゃがいものにっころがし	じゃがいも			牛蒡には、みんなのお腹の 関子を関えてくれる食物繊維が たくさん含まれています。	
9B (火)	こぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん		
	おちゃ	-		ほうじちゃ		
	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう			
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	キャペツと人参のサラダには レモンツとも使っているので ピタミンCが豊富なメニュー ですよ☆	
10日 (水)	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		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	こはん	ごはん			+	
	ジャージャンどうふ		ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	大根に含まれる 「アミラーゼ」は お米などのデンブンの 消化吸収を助ける働きが あります。	
11日 (木)	だいこんのあまずづけ			だいこん、にんじん		
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		はくさい		
	おちゃ	5,200		ほうじちゃ	\dashv	
	ごはん	ごはん				
	ポテトマカロニグラタン	しゅがいも、マカロニ、こむぎこ、パンこ	とりにく、とうにゅう	たまねぎ	_	
		יייייייייייייייייייייייייייייייייייייי			12月のお誕生日会は ボテトマカロニグラタンで お祝いです。 デザートはパナナですよ♪	
	かむかむサラダ	æ.	しおこんぶ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん		
	おすいもの	is.	わかめ	/*++		
	// //			パナナ		
	おちゃ			ほうじちゃ		

15日 (月)	さつまいもクッキー	こむぎこ、さつまいも			みんなが秋に収穫してくれた さつま芋を練りこんで クッキーにしました。
16日 (火)	かぼちゃようかん			かぼちゃ	冬至には南瓜を食べる 習慣があります。 今年は12/22です。 おやつに南瓜を入れた 南瓜羊鶴にしました。
17日 (水)	まっちゃむしパン	ರಶಕೆ ರ	とうにゅう		岡崎市のお隣の西尾市では 抹茶が名産です。 西尾市産の抹茶を使用した 抹茶蒸しパンです。
	にんじんごはん	ごはん	あぶらあげ	にんじん	味ご飯の日です。 クラスで炊いたご飯に 人参ご飯の具を混ぜ込んで もらいますよ☆
188	とりときりぼしだいこんのにもの		とりにく、だいず	きりぼしだいこん、にんじん	
(木)	おすいもの	'S		キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	こはん			較子の皮を油で揚げて クラスでパリバリに割って サラダに混ぜてもらいます! いつもと違う食態や 感触を楽しんでくださいね♪
	しろみざかなフライ〜レモンソース〜	こむぎこ、パンこ	ホキ	レモンかじゅう	
19日 (金)	パリパリサラダ	ぎょうざのかわ		キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	やさいスープ			にんじん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (月)	トマトライス	こはん		たまねぎ、にんじん、トマト	クリスマスにぴったりの フライドチキンです。 骨のついている強肉なのでいつもより大きいです! 手を良く大ってから 今日だけはガブッ☆と手で 食べてみてね♪
	フライドチキン		とりにく		
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ	
	やさいスープ			にんじん、だいこん	
	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

12月8日(月)のご飯は5分搗き米です。

12月8日は「有機農業の日」です。
みんなが農業の未来について考え、アクションを起こそうという日です。 「こどもたちに農大のお米を食べてもらお米(マイ)!」プロジェクト として、農薬・化学肥料を使わない5分搗き米を提供します。

玄米から胚芽やぬかを取り除くことが「精米」です。

精米の際に胚芽やぬかを一部残して精米した米を「分搗き米」と言います。 分搗き米には3分搗き・5分搗き・7分搗きなどがあり、数字が大きい順に 白米に近くなっていきます。

胚芽やぬかには食物繊維やカルシウム、鉄などのミネラル、ビタミンB1や ビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれており、精米度合が低い方が 栄養価は高くなります。

> 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『 白菜 』です! * * * * * * * * * * * * * * *

白菜の旬は10~2月です。

白菜の栄養は以下の通りです。

①イソチオシアネート 胃腸を刺激して食欲を増進したり、免疫力を高める 働きが期待されます。

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。

〈美味しい白菜の選び方〉

- ①巻きがしっかりしているもの。
- ②切り口がみずみずしいもの。
- ③ずっしりと重たいもの。

〈白菜の保存方法〉

- ①夏場以外は丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で 2~3週間。
- ②カットしたものは、ラップにしっかりと包んで冷蔵庫で保存する。

給食では12月3日(水)にひきずり風うどん、12月4日(木)に中華飯、 12月11日(木)に和風コンソメスープを提供します♪



2025年度 12月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他	
日付	<u>ā</u> 0	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
2日(火)					高野豆腐と南瓜のそぼろ煮
3日(水)			ひきずり風うどん		
4日(木)					中華飯
5日(金)			マカロニ胡麻ドレッシングサラダ		
8日(月)	ひじきと人参の玉子焼き				
9日(火)			あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば
10日(水)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン	キャベツと人参のサラダ	
11日(木)					家常豆腐
12日(金)			ポテトマカロニグラタ ン お吸い物	バナナ	
15日(月)			さつまいもクッキー		
17日(水)			抹茶蒸しパン		
18日(木)			お吸い物		
19日(金)			白身魚フライ バリバリサラダ	レモンソース バリバリサラダ	



☆卵の補足

8日(月) :鶏と野菜の炒め物を提供します。

☆乳成分の補足

10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

3日(水):米粉の麺のひきずり風うどんを提供します。

5日(金) :マカロ二抜きの野菜サラダを提供します。

9日(火) : 米粉の麺のあんかけ焼きそばを提供します。

10日(水):クロロールパンの代替品をご持参ください。

12日(金): 小麦抜きのポテトグラタンを提供します。

:麩抜きのお吸い物を提供します。

15日(月) : 米粉のさつまいもクッキーを提供します。

17日(水) : 米粉の抹茶蒸しパンを提供します。

18日(木) :麩抜きのお吸い物を提供します。

19日(金) : 小麦抜きの胡麻衣の白身魚フライを提供します。

: 餃子の皮抜きの野菜サラダを提供します。

※「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。

☆くだものの補足

10日(水) : レモン果汁抜きのキャベツと人参のサラダを提供しま

12日(金) : バナナの代替品をご持参ください。

19日(金) : 照焼きソースを提供します。

:レモン果汁抜きのバリバリサラダを提供します。

県立農業大学学生か、 有機農法で栽培したお米

☆豚肉の補足

2日(火) : 鶏肉の高野豆腐と南瓜のそぼろ煮を提供します。

4日(木) : 鶏肉の中華飯を提供します。

9日(火) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。

11日(木) : 鶏肉の家常豆腐を提供します。





給食室おすすめレシピ



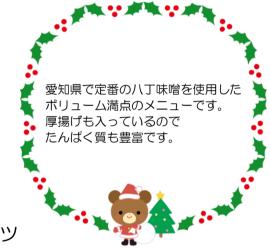
家常豆腐

☆12月11日(木)提供☆

<作り方>

	<材料>4人分(大人2人・子ども2人)
	豚小間肉・・・・・・・・90g 玉ねぎ・・・・・・・・・・71.4g
	(1/4個) キャベツ・・・・・・・・・147g (大きめの葉1.5枚)
	人参・・・・・・・・35g
	(中1/4本) 厚揚げ・・・・・・・・・・・ 150g (中程度の大きさ1枚)
•	八丁味噌••••••••21.3g
	三温糖 • • • • • • • • 13.4g
	(大さじ1と1/2弱) 濃口しょうゆ・・・・・・・・7.8g (大さじ1強)
	酒・・・・・・・・・ 7.1g (小さじ1と1/2弱)
-	おろししょうが・・・・・・ 少々 出汁・・・・・・・・14g

- 1. Aの調味料は量って合わせておく。 キャベツはざく切り、人参は銀杏切り、玉ねぎは半分に切り 5mm厚に切る。厚揚げは半分に切り1cm暑に切る。
- 2. フライパンにごま油を入れて温め、豚肉を入れて 色が変わるまで炒める。
- 3. 野菜と厚揚げを加え、火が通るまで炒める。 Aの調味料を加え、炒めたら完成☆



塩キャベツ

☆12月4日(木)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

キャベツ・・・・・・・・・240g

(大きめの葉2.5枚)・・・・・・・・・・・・・・60g

(大さじ1弱)・・・・適宜

人参・・・・・・・・・・・・・・60g (中1/4本)

ま油・・・・・・・・・・・・・・・・3g (小さじ1弱)

塩・・・・・・・・・・・・・ルク

- 1. キャベツはざく切り、人参は干切りに切る。
- 2. 鍋で湯を沸かし切った野菜をさっと湯がく。 水気を良く切っておく。
- 3. 野菜をごま油、塩で味を調えたら完成☆



冬キャベツがおいしくなってくるこの時期におすすめです。 給食ではすべての食材を加熱して提供します。 ご家庭ではお子さんと一緒にキャベツを手でちぎってみて、 食材の感触を確かめてみたり、 キャベツを生のままで塩キャベツを作って 野菜の甘味を感じてみたりするのはいかがでしょうか?

