

めぐみ幼稚園給食だより 2025年12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 (月)	ごはん	ごはん			ハチ味噌炒めは愛知県の定番 のメニューです☆ 岡崎市で作られている ハチ味噌を使用しています。
	とりにくのはちょうみそいため		とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	もやしとわかめのナムル	ごま	わかめ	もやし	
	おすいもの		あぶらあげ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (火)	ごはん	ごはん			甘い南瓜と味噌 たっぷりの高野豆腐を 一緒に煮ました！
	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	
	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	
3日 (水)	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。 鶏肉と野菜の旨味をうどんが 吸っておいしくなります。
	わふうだいこんサラダ			だいこん、にんじん	
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (木)	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	野菜をたっぷり使った あんかけをご飯にかけて、 中華飯にしましたよ！
	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	
5日 (金)	ごはん	ごはん			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。
	アジのつけやき		アジ		
	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	
	おすいもの			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (月)	ごはん	ごぶつきまい			県立農業大学学生が、 有機農法で栽培したお米を 5分炊きで提供します。 5分炊き米は胚芽が 残っている状態で栄養価が 高いのが特徴です。
	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	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	みそしる		あぶらあげ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (火)	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	牛蒡には、みんなのお腹の 腸子を開えてくれる食物繊維が たくさん含まれています。
	じゃがいものにっころがし	じゃがいも			
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (水)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		キャベツと人参のサラダには レモン果汁も使っているので ビタミンCが豊富なメニュー ですよ☆
	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		
11日 (木)	ごはん	ごはん			大根に含まれる 「アミラーゼ」は お米などのデンプンの 消化吸収を助ける働きが あります。
	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	
	だいこんのあますづけ			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			ほうじちゃ	
12日 (金)	ごはん	ごはん			12月のお誕生日会は ポテトマカロニグラタンで お祝いします。 デザートはバナナですよ！
	ポテトマカロニグラタン	じゃがいも、マカロニ、こむぎこ、パンこ	とりにく、とうにゅう	たまねぎ	
	かむかむサラダ		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	ふ	わかめ		
	バナナ			バナナ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

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	卵	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)			ひきすり風うどん		
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	



※「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

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)：米粉の麺のひきすり風うどんを提供します。
5日(金)：マカロニ抜き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)：小麦抜ききのポテトグラタンを提供します。
：麩抜き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)：麩抜ききのお吸い物を提供します。
19日(金)：小麦抜ききの胡麻衣の白身魚フライを提供します。
：餃子の皮抜ききの野菜サラダを提供します。

☆くだものの補足

10日(水)：レモン果汁抜ききのキャベツと人参のサラダを提供します。
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。
：レモン果汁抜ききのバリバリサラダを提供します。
県立農業大学字生か、
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

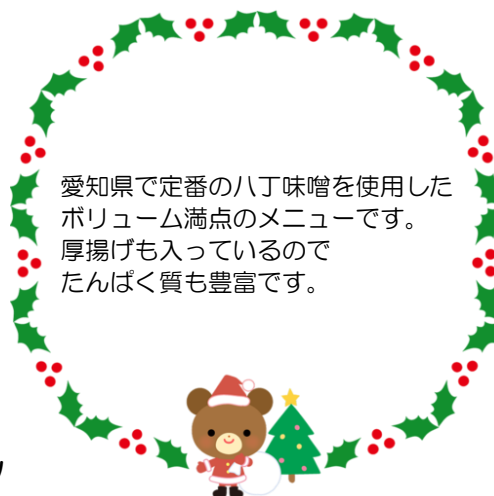
☆12月11日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

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)
A { 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
(大さじ1弱)
ごま油・・・・・・・・・・適宜

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)
人参・・・・・・・・・・60g
(中1/4本)
ごま油・・・・・・・・・・3g
(小さじ1弱)
塩・・・・・・・・・・少々

1. キャベツはざく切り、人参は千切りに切る。
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、
キャベツを生そのまま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？

