

# めぐみ幼稚園給食だより 2026年1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 からだのちようしを ととのえるもと	
7日 (水)	かわりなめし	ごはん、ごま	しらす	かぶのは	1/7は七草粥を食べる日です。 給食ではかぶの葉としらす干しを 使った変わり菜飯にしましたよ。
	とりにくとだいごんのとろみに		とりにく	だいごん、にんじん、はくさい、ねぎ	
	キャベツのおかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (木)	あんかけうどん	うどん	とりにく、あつあげ	ねぎ、だいごん	秋にみんなが収穫してくてくれた さつま芋をサラダにしました！ 今年のさつま芋はとっても 大きかったですね♪
	さつま芋サラダ	さつま芋、マヨネーズ		たまねぎ、にんじん	
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (金)	ごはん	ごはん			八丁味噌のkokoroを感じる 胡麻味噌フライは絶品です◎
	とりのごまみそフライ	ごま、こむぎこ、パンコ	とりにく		
	はくさいのあまみそあえ			はくさい、とうみょう	
	やさいスープ			キャベツ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (火)	ごはん	ごはん			冬においしい大根は ジアスターゼが豊富に含まれている 食材です。 ジアスターゼは消化を助けてくれる 働きがあります。
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	だいごんごまドレッシングサラダ	ごま		だいごん、にんじん、たまねぎ	
	ちゅうかスープ		とうふ	ねぎ	
14日 (水)	おちゃ			ほうじちゃ	茹でるとツルっとした食感になる 春雨。 食物繊維も含まれているので 便通改善にも役立ちます。
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくやさしいため		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり	
	みそしる		あぶらあげ	ごぼう	
15日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	ゆかり和えはみんなが好きな メニューの一つです！ 今月はもやしと人参が 入っています。
	ごはん	ごはん			
	とうふチャンプルー		とうふ、とりにく、かつおぶし	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	やさいスープ			たまねぎ、ブロッコリー	
16日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	めぐみ幼稚園の給食室には 大きなオープンがあります。 鶏肉は煮込んで、 崩き上げています。 美味しそうな香りがしてくるかな？
	ごはん	ごはん			
	とりのてりやき		とりにく		
	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	
	おすいもの			だいごん、かぶのは	
19日 (月)	おちゃ			ほうじちゃ	切干大根は大根を干しているの で栄養価がぎゅっと凝縮しています。 干すことでカルシウムも増えます。
	ごはん	ごはん			
	きりぼしだいごんのだまごやき		たまご、とうふ	にんじん、きりぼしだいごん、ねぎ	
	こんにゃくのみそいため	こんにゃく			
	おすいもの	ふ		にんじん	
20日 (火)	おちゃ			ほうじちゃ	豆腐は大豆からできています。 大豆は「畑の肉」と言われるほど たんぱく質も豊富です。
	ごはん	ごはん			
	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	
	ひじきとだいごんのちゅうかあえ	ごま	ひじき	だいごん、とうみょう	
	ちゅうかスープ	ごま		はくさい、たまねぎ	
21日 (水)	おちゃ			ほうじちゃ	南瓜はビタミンCやビタミンEが 含まれています。 免疫力向上が期待できるので 風邪をひきにくくなります。
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくとかぼちゃのあまからいため		ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ	
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ	
	やさいスープ			にんじん、かぶのは	
22日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	サワラは出世魚と呼ばれ 大きくなると名前が変わる魚です。 さこしーなぎーさわらとなります。
	ごはん	ごはん			
	サワラのからあげ		サワラ		
	にんじんサラダ			にんじん、かいわれだいごん、レモンかじゅう	
	おすいもの		とうふ	ねぎ	
23日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	高野豆腐は冷蔵庫がなかった 昔から寒い時期に作られる 保存食として始まりました。 今ではヘルシーな日本食を 代表する食材です。
	ごはん	ごはん			
	こうやどうふとだいごんのそぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいごん、かぶのは	
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	

26日 (月)	しおやきそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	白菜は冬の定番野菜で 風邪予防や免疫力アップに 効果的です。
	はくさいのナムル			はくさい、にんじん	
	ジャーマンポテト	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (火)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		じゃが芋にはビタミンCが多く 含まれています。 ビタミンCは「健康のビタミン」 とも言われ、こどもの発達には 欠かせない栄養素です。
	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	
	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
28日 (水)	ごはん	ごはん			雑穀は食物繊維が豊富なほかにも カリウムやビタミンD、旨味成分の グルタミン酸も含まれています。 豚足豆腐には少し雑穀を使っている ので旨味がアップしています☆
	マーボー豆腐		ぶたにく、豆腐	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	もやしのちゅうかあえ	ごま		もやし、きゅうり	
	ちゅうかスープ	はるさめ		ねぎ	
29日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	ご飯とおかずが一緒に食べられる 味ご飯の日です。 炊きあがったごはんは混ぜ込んで お部屋で完成させてみてください♪
	ひじきごはん	ごはん、こんにゃく	ひじき、あぶらあげ	にんじん、ぶなしめじ	
	こんさいあおりのサラダ	ごま、マヨネーズ	あおりの	レンコン、だいこん、にんじん	
	おすいもの			はくさい、もやし	
★ 30日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	1月のお誕生会日は、 青菜入り鶏と豆腐のハンバーグ ～麻婆きソース～でお祝いです☆ デザートは、旬のみかんを 用意しました♪
	ごはん	ごはん			
	あおなまりととろろのハンバーグ～てりやきソース～	パンこ	とりにく、豆腐	たまねぎ、あおな	
	だいこんのべつたづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる	ふ	わかめ		
	みかん			みかん	
	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



## 七草粥

1月7日は、「七日正月(なぬかしょうがつ)」ともいい、七草粥を食べて1年の無病息災を祈る行事があります。7日の朝に七草粥を食べると1年を元気に過ごせるといわれています。他にも、七草粥はお正月の食べ過ぎや食事の偏りなどでたくさん食べて疲れた胃腸を休めるといふ役割もあります。

七草は「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(大根)」の7種類があります♪

また、7種類にはこのような意味があります。

せり：競り勝つ  
なすな：撫でて汚れを払う  
ごぎょう：仏様の体  
はこべら：繁栄がはびこる  
ほとけのざ：仏の安座  
すずな：神を呼ぶ鈴  
すずしろ：汚れのない純白

春の七草は、β-カロテンやビタミンC、ミネラルを含むため栄養が豊富です。7日は七草粥で1年の無病息災を願いながら、からだを労わる日にしてみるのもいいですね。

給食では1/7(水)にかぶの葉とカルシウムたっぷりのしらす干しも使った変わり菜飯として提供します。

かぶの葉は12/8(月)に年中さんが収穫してきてくれたかぶの葉ですよ♪

## ☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 蓮根 』です！

\*\*\*\*\*

蓮根の旬は大きく分けて二回あり、冬においしくなる晩秋蓮根は11月～2月が旬です。晩秋蓮根は粘りが出て甘みも増します。愛知県は全国4位の出荷量を誇り、尾張西部地方で生産が盛んです。

蓮根の栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンC  
ビタミンCが豊富でデンプンが多いため加熱しても相当量のビタミンCが残ります。  
疲労回復や風邪の予防などの効果が期待できます。
- ②タンニン  
蓮根はアクの強い食材とされているのですが、そのアクの中にはポリフェノール的一种であるタンニンが含まれています。  
タンニンは活性酸素から体を守り酸化を抑える働きがあります。
- ③ムチン  
粘膜を保護し摩擦によるダメージを和らげたり、細菌の侵入から身体を守る働きがあります。  
蓮根を切ったときに細かな糸が出るのがムチンです。  
主に粘り気のある食材に含まれている食材です。

〈美味しい蓮根の選び方〉

- ①表面にハリとツヤがあり、持った時にずっしりと重みのあるもの。
- ②白くてみずみずしく、穴の中が黒く変色していないもの。

〈蓮根の保存方法〉

- ①新鮮な蓮根はラップや新聞紙で包むことで長く旬を楽しむことができます。
- ②カットされている蓮根は痛みが早いので、新鮮なうちに使いやすい大きさに切り、酢水に漬けて水気を切り冷凍庫で1か月ほどで使い切りましょう。

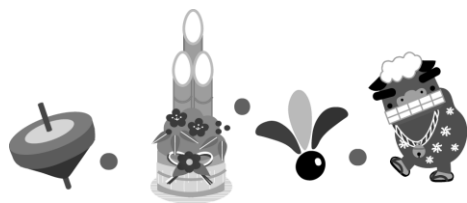
給食では1/29(木)根菜サラダを提供します。

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



# 2026年度 1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
7日(水)			お吸い物		
8日(木)	さつま芋サラダ		あんかけうどん		
9日(金)			鶏の胡麻味噌フライ		
13日(火)					チャブチェ
14日(水)					豚肉野菜炒め
16日(金)				キャベツと人参のサラダ	
19日(月)	切干大根の玉子焼き		お吸い物		
21日(水)					豚肉と南瓜の甘辛炒め
22日(木)				人参サラダ	
23日(金)	マカロニサラダ		マカロニサラダ		
26日(月)			塩焼きそば		塩焼きそば
27日(火)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン		
28日(水)					麻婆豆腐
29日(木)	根菜青のりサラダ				
30日(金)			青菜入り鶏と豆腐のハンバーグ ～照焼きソース～ 味噌汁	みかん	



※「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(木) : マヨネーズ抜きさつま芋サラダを提供します。  
 19日(月) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。  
 23日(金) : マヨネーズ抜きマカロニサラダを提供します。  
 29日(木) : マヨネーズ抜き根菜青のりサラダを提供します。

## ★乳成分の補足

27日(火) : ミルク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

7日(水) : 麴抜きのお吸い物を提供します。  
 8日(木) : 米粉の麺のあんかけうどんを提供します。  
 9日(金) : 小麦抜き胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。  
 19日(月) : 麴抜きのお吸い物を提供します。  
 23日(金) : マカロニ抜きの野菜サラダを提供します。  
 26日(月) : 米粉の麺の塩焼きそばを提供します。  
 27日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。  
 30日(金) : 小麦抜きの青菜入り鶏と豆腐のハンバーグを提供します。  
 : 麴抜きの味噌汁を提供します。

## ★くだものの補足

16日(金) : レモン果汁抜きキャベツと人参のサラダを提供します。  
 22日(木) : レモン果汁抜き人参サラダを提供します。  
 30日(金) : みかんの代替品をご持参ください。

## ★豚肉の補足

13日(火) : 鶏肉のチャブチェを提供します。  
 14日(水) : 鶏野菜炒めを提供します。  
 21日(水) : 鶏肉と南瓜の甘辛炒めを提供します。  
 26日(月) : 鶏肉の塩焼きそばを提供します。  
 28日(水) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。



# 給食室おすすめレシピ



## 高野豆腐と大根のそぼろあんかけ

☆1月23日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

A	大根	180g
	(1/5本)	
	かぶ葉 (大根の葉も可)	18g
	高野豆腐	36g
	(2枚)	
B	薄口しょうゆ	5.4g
	(小さじ1弱)	
	みりん	7.8g
	(小さじ1強)	
	出汁	72g
	鶏ひき肉	90g
	出汁	120g
	三温糖	6g
	(小さじ2)	
	酒	5.4g
	(小さじ1弱)	
	みりん	5.4g
	(小さじ1弱)	
	濃口しょうゆ	16.2g
	(大さじ2弱)	
	でんぷん	3.6g
	(少々)	

1. AとBの調味料は量って合わせておく。  
高野豆腐は製品の表記に従って40～50℃のお湯または水で戻して縦半分に切り5mmの厚さに切る。
2. Aの調味料で高野豆腐を煮て味を染み込ませておく。
3. 大根は5mm厚の銀杏切りにしておく。  
Bの調味料を鍋またはフライパンに加え、ヘラで混ぜ合わせてから中火にかける。鶏肉の色が変わったら大根を加えて柔らかくなるまで煮る。
4. 3に煮ておいた高野豆腐を加え、でんぷんを水で溶きとろみをつけたら完成☆



高野豆腐は戻す際に水が白くなるまで絞ると乾物の油臭さや粉っぽさが取れ、すっきりとした味に仕上がります。すでにカットしてある商品もありますので簡単に取り入れやすいです。



## さつま芋サラダ

☆1月8日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

A	さつま芋	300g
	(大きめのさつま芋1本)	
	玉ねぎ	60g
	(中1/5個)	
	人参	48g
	(小さめの人参1/2本)	
	マヨネーズ	18g
	(大さじ1と1/2)	
	酢	1.2g
	(少々)	
	三温糖	1.1g
	(少々)	
	塩	1.8g
	(少々)	

1. さつま芋は皮を良く洗い、ラップをして箸がスッと通るまでレンジで加熱する。  
柔らかくなったら皮を取り除き、潰して冷ます。  
皮があまりきれいでない場合は取り除く。
2. 玉ねぎと人参は角切りにして、鍋で湯を沸かし柔らかくなるまで茹でる。水気を良く切っておく。
3. 野菜を混ぜ合わせ、マヨネーズを加えてAで味を調えたら完成☆

今年の収穫野菜のさつま芋はとっても甘いものが収穫できました☆  
さつま芋の甘さによって、酢・三温糖・塩は調整してください。  
塩はさつま芋の甘さを引き出してくれますよ♪

