

めぐみ幼稚園給食だより 2026年4月

日付	献立	きいろのだべもの ちからのもと	あかのだべもの からだをつくるもと	みどりのだべもの からだのちよよしき とこのえるもと	
8日 (水)	かぼちゃクッキー	ごむぎこ		かぼちゃ	南瓜を練りこんだ ほんのりと甘いクッキーです。
9日 (木)	フライドポテト	じゃがいも			フライドポテトはみんな好きな おやつです。 よ〜く手を洗ってから食べてね。
10日 (金)	りんご			りんご	りんごには、お腹の調子を整える 働きがあります。
13日 (月)	バナナケーキ	ごむぎこ	とうにゅう	バナナ	バナナを練りこんだふわとした ケーキです。
14日 (火)	ごはん	ごはん			今年度初めての給食は 鶏の唐揚げです 上手にお箸で食べられるかな〜☆
	とりのからあげ		とりにく		
	はくさいサラダ			はくさい、にんじん、とうみょう	
	やさいスープ			たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん	
おちゃ				ほうじちゃ	
15日 (水)	ごはん	ごはん			鶏は良質な脂質を含み 鶏肉を柔らかくし、臭みをとる 働きがあります。
	アジのかば焼き		アジ		
	ツナあえ		ツナ	もやし、にんじん	
	おすいもの	ぶ	あぶらあげ	にんじん	
おちゃ				ほうじちゃ	
16日 (木)	ごはん	ごはん			生鯉焼きの生鯉には 鶏肉を柔らかくし、臭みをとる 働きがあります。
	とりのしょうが焼き		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	キャベツとしらすのあえもの	ごま	しらす	キャベツ	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、あおな	
おちゃ				ほうじちゃ	
17日 (金)	ごはん	ごはん			かわかわサラダとは、 切干大根と塩昆布入りの サラダです。 よ〜く噛んで食べてほしいので この名前なのですよ。
	チキンソテー〜オニオンソース〜		とりにく	たまねぎ	
	かわかわサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	
	みそしる		あつあげ	ブロッコリー、ごぼう	
おちゃ				ほうじちゃ	
20日 (月)	ごはん	ごはん			豆乳を使ったまろやかな クリーム煮です♪ 豆乳は大豆を絞って作られます。 たんぱく質や鉄分が豊富です。
	とりにくとはくさいのクリームに		とりにく、とうにゅう	ぶなしめじ、はくさい	
	キャベツサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう	
	おすいもの	ぶ	わかめ	にんじん	
おちゃ				ほうじちゃ	
21日 (火)	ロールパン	ごむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		トマトをたくさん使った チリコンカンにはパンと よく合います◎
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	コンソメスープ			だいこん、もやし、ブロッコリー	
おちゃ				ほうじちゃ	
22日 (水)	ごはん	ごはん			ジャージャンどうぶは 「家常豆腐」と書きます。 中国の家庭料理です。
	ジャージャンどうぶ		ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	はくさいのうめおかかあえ		かつおぶし	はくさい、きゅうり、うめ	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ	わかめ	ねぎ	
おちゃ				ほうじちゃ	
23日 (木)	きつねうどん	うどん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	きつねうどんは油揚げが きつねの好物であることや、 色が似ていることから 名前がつけられたそうですよ。
	とりにくのおまからに		とりにく		
	ひじきとれんこんのあえもの		ひじき	もやし、にんじん、レンコン	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (金)	ごはん	ごはん			4月のお誕生日会は 鶏の唐揚げでお祝いです☆ デザートにはいちごを 用意しました♪
	サバのしおこうじやき		サバ		
	やさしいため			キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
	おすいもの	さといも	あぶらあげ	はくさい	
	いちご			いちご	
おちゃ				ほうじちゃ	

27日 (月)	ごはん	ごはん			スクエアパークの中には野菜がたっぷりです。カレーソースをかけて召し上げ☆
	スクエアパークへぐだくさんカレーソース～		ぶたにく、とりにく、とりバー、とうにゅう	たまねぎ	
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま	とうふ	ぶなしめじ、あかピーマン、トマト	
	やさいスープ	じゃがいも		だいこん、にんじん、たまねぎ	
	おちゃ			にんじん、ブロッコリー	
28日 (火)	ごはん	ごはん			根菜類と鶏肉を柔らかく煮た炊飯です。根菜は少し固いので、よく噛むことで唾液もでて消化を助けてくれますよ。
	ちくぜんに	こんにゃく	とりにく	にんじん、レンコン、ごぼう、さやいんげん	
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ、とうみょう	
	みそしる		とうふ	なめこ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (木)	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	三色そぼろあんかけ丼はとろみがついているので野菜が苦手なごどもご飯と一緒に食べられますよ☆
	あつあげのいためもの		あつあげ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン	
	おすいもの		わかめ	だいこん、はくさい	
	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



こんにちは☆給食室です！

4月は園生活が始まり、子どもたちは新しい友だちや先生、生活リズムに少しずつ慣れていく時期です。環境の変化は楽しさと同時に不安も生まれやすく、食欲がゆらぎやすいこともあります。

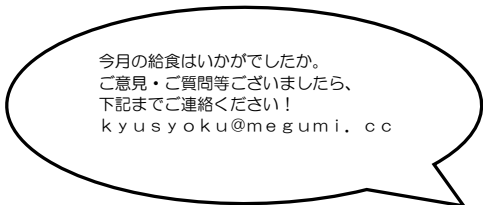
給食では、そんな心と体をそっと支えられるよう、食べ慣れた味や季節の食材を取り入れ、安心して「食べられる」時間をつくっています。みんなで同じものを食べる経験は、食への興味を育てる大切な食育の一步。

ご家庭でも「今日は何を食べたの？」と声をかけていただくことで、食事への興味がさらに深まります。無理なく、楽しく、少しずつ「食べる力」を育てていけるよう、今年度も変わらず、温かい給食を届けていきます。

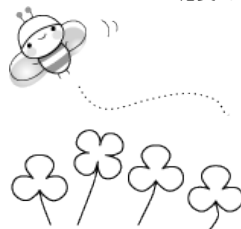


いただきます・ごちそうさま

「いただきます」と「ごちそうさま」は、食べ物を作ってくれた人だけでなく、育ててくれた自然への“ありがとう”を伝える言葉です。毎日のあいさつを大切にすることで、食べ物を大事にする気持ちや感謝の心が育っていきます。みんなで楽しく食べながら、優しい心も育てていきましょう。



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『いちご』です！

いちごの旬は春～初夏です。

いちごの栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンC
傷や炎症の治りをよくする効能やストレスから体を守る働きがあります。
- ②ペクチン
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。
- ③キシリトール
虫歯の原因となるミュータンス菌を減少させるため、虫歯予防の働きがあります。

〈美味しいいちごの選び方〉

- ①ヘタの緑色が濃く、乾いていないもの。
- ②ヘタの近くまで色鮮やかで張り艶があるもの。
- ③種がはっきりとしたもの。
- ④傷のないもの。

〈いちごの保存方法〉

- ①傷んでいるいちごは取り除く。保存容器にキッチンペーパーを敷き、いちごが重ならないようにヘタを下にして詰める。(ヘタを下にすると果肉が潰れずに保存できるため。) 1週間程度で食べきるのが理想。
- ②長期保存する場合は、洗ってヘタを取ってから水気を切り、砂糖をまぶし、1粒ずつラップに包み冷凍保存する。(砂糖をまぶすと水分が逃げるのを防ぐことができるため。) 1ヵ月ほどで食べきるのが理想。

給食では4月24日(金)にいちごを提供します♪



2026年 4月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉	甲殻類
8日(水)			南瓜クッキー			
10日(金)				りんご		
13日(月)			バナナケーキ	バナナケーキ		
15日(水)			お吸い物			
16日(木)						キャベツとしらすの和え物
20日(月)			お吸い物	キャベツサラダ		
21日(火)	スパゲティサラダ	ロールパン	ロールパン スパゲティサラダ			
22日(水)					家常豆腐	
23日(木)			きつねうどん			
24日(金)				いちご		
27日(月)					スクエアバーグ	



※「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

21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

21日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。

☆小麦の補足

8日(金) : 米粉の南瓜クッキーを提供します。

13日(月) : 米粉のバナナケーキを提供します。

15日(水) : 麩抜きのお吸い物を提供します。

20日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。

21日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。

: スパゲティ抜きの野菜のサラダを提供します。

23日(木) : 米粉の麺のきつねうどんを提供します。

☆くだもの補足

10日(金) : りんごの代替品をご持参ください。

13日(月) : バナナ抜きのケーキを提供します。

20日(月) : レモン果汁抜きのキャベツサラダを提供します。

24日(金) : いちごの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

22日(水) : 鶏肉の家常豆腐を提供します。

27日(月) : 鶏肉のスクエアバーグを提供します。

☆甲殻類の補足

16日(木) : しらす抜きのキャベツの和え物を提供します。



給食室おすすめレシピ



アジの蒲焼き

☆4月15日(水)提供☆

材料 (大人2人・子ども2人)

アジ30g	180g	(6切)
酒	27g	(大さじ2弱)
片栗粉(まぶす用)	適量	
なたね油	適量	

◎ 蒲焼きのたれ

濃口醤油	18g	(大さじ1)
三温糖	15g	(大さじ1強)
本みりん	18g	(大さじ1強)
混合だし	39g	(大さじ3弱)
片栗粉(とろみ用)	適量	

作り方

1. 下準備

アジはキッチンペーパーで水気を取り、酒を軽くまぶしておく。
その後、均一に片栗粉(まぶす用)を薄くつける。

2. アジを焼く

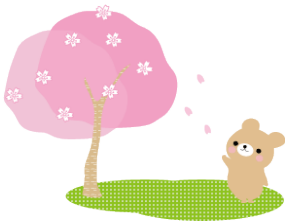
フライパンになたね油をひき、中火でアジを両面こんがり焼く。
表面がカリッとしたら一旦弱火に。

3. たれを作る

濃口醤油・三温糖・本みりん・混合だしを混ぜ、よく溶かす。
片栗粉(とろみ用)は水で溶いておく。

4. 仕上げ

フライパンにたれを加え、とろみ用の水溶き片栗粉を少しずつ加えながら煮絡める。
全体に照りが出てきたら火を止める。



～美味しく作るポイント～

下味の酒でアジがふっくら仕上がります。

片栗粉を薄くまぶすことで、焼いたときにカリッと、たれの絡みも良くなります。
たれは煮詰めすぎると焦げやすいので注意！

ひじきと蓮根の和え物

☆4月23日(木)提供☆

材料 (大人2人・子ども2人)

ほしひじき	6g	
もやし	210g	
人参	48g	
れんこん	72g	
薄口醤油	8.4g	(大さじ1/2弱)
三温糖	7.2g	(大さじ1/2弱)
ごま油	6g	(大さじ1/2弱)

作り方

1. ひじきを戻す。

さっと洗い、水で戻しておく。

2. 野菜の下ごしらえ

人参は細切り、れんこんは薄切りにし、軽く酢水にさらす。
もやしは洗っておく。

3. 食材をゆでる

れんこん・もやし・ひじきはさっと下ゆでし、人参は柔らかくなるまでゆでる。
すべてザルに上げ、水気をよく切る。

4. 調味料を混ぜる

薄口醤油・三温糖・ごま油を合わせ、よく混ぜておく。

5. 和える

具材をボウルに入れ、調味料を加えて全体を均一に和えたら完成。



～美味しく作るポイント～

野菜のシャキシャキとひじきの旨味を生かした、食べやすい優しい味つけ。
薄口醤油と三温糖のやさしい甘さで、子どもも食べやすい和え物です。