

めぐみ幼稚園給食だより 2026年5月

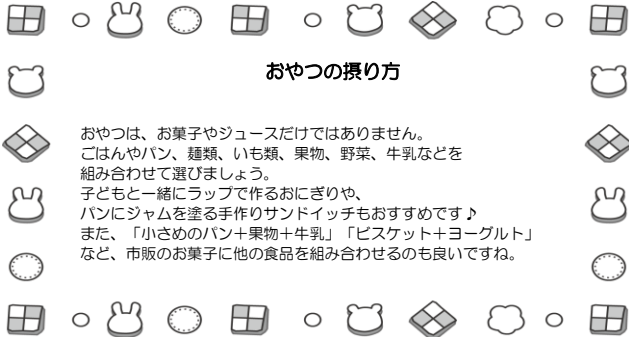
日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえるもと	
1日 (金)	ごはん	ごはん			トマトの酸味が広がる ふんわりと優しい味の オムレツです。
	オムレツ～トマトソース～		たまご、とうふ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、トマト	
	だいごんのりサラダ		のり	だいごん、にんじん	
	みそしる	じゃがいも	とうふ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (木)	ごはん	ごはん			塩昆布は炒め物に 使っても◎ 塩昆布の塩味で豚肉と キャベツの味が まとまりますよ。
	ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため		ぶたにく、しおこんぶ	たまねぎ、キャベツ、あかピーマン	
	はくさいとにんじんのごますあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	ちゅうかさスープ			ねぎ、もやし、だいごん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (金)	ごはん	ごはん			野菜の土手煮には 岡崎市特産の八丁味噌を 使っています。
	とりにくのマヨパンこ焼き	マヨネーズ、パンこ	とりにく		
	やさいのどてに			だいごん、にんじん、ねぎ	
	おすいもの		あつあげ	えのきたけ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (月)	とりにく	ごはん	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	豆腐はビタミン豊富で 体をとって元気に してくれる野菜ですよ。
	はくさいサラダ			はくさい、にんじん、とうみょう	
	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	
	ごはん	ごはん			
12日 (火)	スコップコロック	じゃがいも、パンこ	とりにく、とうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん	大きなコロックを クラスですくって 食べてね☆
	キャベツのカレーいため		ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	やさいスープ			ブロッコリー、ぶなしめじ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
13日 (水)	ぶたたまいため		ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	豚玉炒めに入っている ニラには、ビタミンAが 豊富に含まれています。 体の抵抗力を高めて、 風邪を引きにくく してくれます。
	ごもくきんぴら	こんにゃく		ごぼう、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん	
	みそしる			ねぎ、はくさい、なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
14日 (木)	やきうどん	うどん	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	具材のたっぷり入った 焼うどんは 糖質がポイントです。 旨味のもととなる アミノ酸が多く 含まれていますよ。
	かぼちゃのそぼろあん		とりにく	かぼちゃ	
	ひじきのしらあえ	こんにゃく、ごま	ひじき、とうふ	ほうれんそう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
15日 (金)	しろみさかなのエスカベッシュ		たら	にんじん、たまねぎ、ピーマン	エスカベッシュとは スペインのさっぱりと した魚料理ですよ。 魚に野菜の入った ソースをかけています。
	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	
	おすいもの	ふ		ねぎ、だいごん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
18日 (月)	ぶたにくやさいいため		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	わかめには、体の成長に 必要なヨウ素という ミネラルが含まれて います。
	わかめのあますあえ		わかめ、しらす	にんじん、きゅうり	
	ちゅうかさスープ	ごま、ワントンのかわ		はくさい、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
19日 (火)	チキンカツ～レモンソース～	こむぎこ、パンこ	とりにく	レモンがじゅう	チキンカツには たんぱく質が豊富な 鶏肉を使っています。 ほんのりとした レモンの酸味で 食欲アップ！
	もやしのうめごまあえ	ごま		もやし、にんじん、うめ	
	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	
	ごはん	ごはん			
20日 (水)	すどり		とりにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	かみなりこんにゃくは、 味の染みた糸こんにゃくに 糖質のうま味が からむ人気メニュー♪
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	わふうコンソメスープ			ブロッコリー、たまねぎ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			

21日 (木)	ごはん	ごはん			けんちん汁は野菜や油揚げが入って旨味が溶け出した優しい味の汁物です。
	サバのみそに		サバ、わかめ	ねぎ	
	はくさいのゆかりあえ			はくさい、にんじん、しそ	
	けんちんじる	さといも	あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (金)	ごはん	ごはん			青菜と豆腐が入ったふんわりと柔らかい大きなハンバーグです！青菜は鉄分やカルシウムを多く含む野菜です。
	あおないうりととうろふのハンバーグ ～てりやきソース～	パンこ	とりにく、とりレバー、とうろふ	たまねぎ、あおな	
	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	
	みそしる	じゃがいも		ごぼう、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (月)	ごはん	ごはん			べっこう煮は野菜を柔らかく煮ていて優しい甘さでこどもに食べやすい料理ですよ。
	とりにくとはくさいのべっこうに		とりにく	はくさい、だいこん	
	キャベツとチーズのサラダ		チーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり	
	おすいもの	ぶ	わかめ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (火)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		バーベキューチキンは下味にすりおろした玉ねぎを使っています。玉ねぎの効果でお肉が柔らかくなりますよ♪
	バーベキューチキン		とりにく	たまねぎ	
	もやしごまドレッシングサラダ	ごま		もやし、にんじん、たまねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チャンポンふうラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ	
27日 (水)	さつまいもときりぼしだいこんのもの	さつまいも	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	切干大根は干すことで保存性を高め、栄養価も高くなる昔からの日本の保存食の一つですよ。
	おからサラダ	マヨネーズ	おから、ツナ	たまねぎ、きゅうり	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
28日 (木)	しろみさかなのさいきょうやき		ホキ		白味噌を使って焼いた料理のことを西京焼きと呼びます。味噌に漬けておくことで優しい旨味とふっくらとした食感になります。
	はくさいのナムル			はくさい、にんじん	
	おすいもの	さといも	あつあげ	わかめ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (金)	ごはん	ごはん			5月のお誕生日会は鶏肉の八丁味噌炒めでお祝いです☆デザートはパイナップルですよ♪
	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	
	じゃがいもきんぴら	じゃがいも		ピーマン	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		だいこん、にんじん	
	パイナップル			パイナップル	
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 めくみ幼稚園

子どもの補食・間食について

子どもは成長に多くのエネルギーが必要のため、3回の食事だけでは不足しがちです。そのため、食事に加えて1回分を補うことが大切です。間食は、楽しみとしてのおやつで、お菓子や果物などが中心です。補食は、食事で不足しやすいエネルギーや栄養を補うための小さな食事です。成長期の子どもには、補食の考え方を意識していきましょう。



おやつ摂り方

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類、いも類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムを塗る手作りサンドイッチもおすすめです♪ また、「小さめのパン+果物+牛乳」「ビスケット+ヨーグルト」など、市販のお菓子に他の食品を組み合わせるのも良いですね。

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『じゃがいも』です！

じゃがいもの旬は、5～6月、10～2月頃の年2回です。

じゃがいもの栄養は以下の通りです。

- ①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、コラーゲンを生成して皮膚の健康を守る作用もあります。
- ②カリウム
利尿作用があるため、むくみやだるさの解消が期待できます。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。

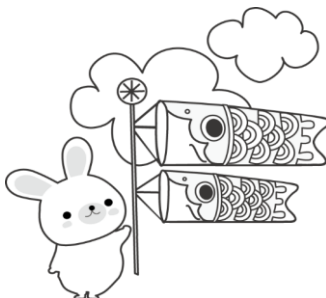
〈美味しいじゃがいもの選び方〉

- ①ずっしりと重いもの。
- ②傷が無く、しなびていないもの。
- ③皮が緑がかっていないもの。
- ④芽が出ていないもの。
- ⑤表面の皮が薄いもの（新じゃがいもの場合）。

〈じゃがいもの保存方法〉

- ①新聞紙などに包み、通気性の良い冷暗所や野菜室で保存する。（りんごと一緒に保存すると、芽が出にくくなります。）
- ②切ったじゃがいもは、一度水に浸して水気を切ってから保存容器に入れ、じゃがいもがかかる量の水を加えて冷蔵庫で保存する。

給食では、汁物の具材や5月29日（金）にじゃがいも金平として提供します♪



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



表示	特定原材料				その他	
	卵	乳成分	小麦	甲殻類 (エビ・カニ含む)	くだもの	豚肉
1日(金)	オムレツ					
7日(木)						豚肉とキャベツの塩昆布炒め
8日(金)	鶏肉のマヨパン粉焼き		鶏肉のマヨパン粉焼き			
12日(火)		スコップコロッケ	スコップコロッケ			
13日(水)	豚玉炒め					豚玉炒め
14日(木)			焼きうどん			焼きうどん
15日(金)	スパゲティサラダ		スパゲティサラダ お吸い物			
18日(月)			中華スープ	わかめの甘酢和え		豚肉野菜炒め
19日(火)			チキンカツ		レモンソース	
22日(金)			青菜入り鶏と豆腐のハンバーグ			
25日(月)		キャベツとチーズのサラダ	お吸い物			
26日(火)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン			
27日(水)	おからサラダ		チャンボン風ラーメン			チャンボン風ラーメン
29日(金)					パイナップル	



※「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・ヒスタチオを含む食品は提供いたしません。
 ※しらすは、エビ、カニが混ざる漁法で捕獲しています。
 ※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

- 1日(金) : 鶏肉と野菜のトマト煮を提供します。
- 8日(金) : マヨネーズ抜き鶏肉のパン粉焼きを提供します。
- 13日(水) : 豚肉と野菜の炒め物を提供します。
- 15日(金) : マヨネーズ抜きスパゲティサラダを提供します。
- 27日(水) : マヨネーズ抜きおからサラダを提供します。

★乳成分の補足

- 12日(火) : チーズ抜きのスコップコロッケを提供します。
- 25日(月) : チーズ抜きのキャベツのサラダを提供します。
- 26日(火) : 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

- 8日(金) : パン粉抜き鶏肉のマヨネーズ焼きを提供します。
- 12日(火) : パン粉抜きのスコップコロッケを提供します。
- 14日(木) : 米粉の麺の焼きうどんを提供します。
- 15日(金) : スパゲティ抜き野菜サラダを提供します。
: 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 18日(月) : ワンタンの皮抜き中華スープを提供します。
- 19日(火) : 小麦抜き胡麻衣のチキンカツを提供します。
- 22日(金) : パン粉抜き青菜入り鶏と豆腐のハンバーグを提供します。
- 25日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 26日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 27日(水) : 米粉の麺のチャンボン風ラーメンを提供します。

★くだもの補足

- 19日(火) : レモン果汁抜きの照り焼きソースを提供します。
- 29日(金) : パイナップルの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

- 7日(木) : 鶏肉とキャベツの塩昆布炒めを提供します。
- 13日(水) : 鶏玉炒めを提供します。
- 14日(木) : 鶏肉の焼きうどんを提供します。
- 18日(月) : 鶏肉野菜炒めを提供します。
- 27日(水) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。

★甲殻類の補足

- 18日(月) : しらす抜きわかめの甘酢和えを提供します。





給食室おすすめレシピ



豚玉炒め

☆5月13日(水)提供☆

材料 (大人2人・子ども2人)

豚小間肉	150g	
玉ねぎ	90g	
人参	60g	
もやし	150g	
にら	30g	
三温糖	17.9g	(大さじ2)
濃口しょうゆ	25.4g	(大さじ1と1/2弱)
塩	0.9g	(少々)
おろしにんにく	0.6g	(少々)
ごま油	適量	
片栗粉(とろみ用)	適量	

炒り卵用

卵	180g	Mサイズ約3個
三温糖	22.2g	(大さじ2と1/2)
薄口しょうゆ	18g	(大さじ1)
塩	少々	
だし	24g	

作り方

1. 下準備

玉ねぎは5mm厚に切る。人参は薄め銀杏切り。にらは2~3cmに切る。
卵は溶きほぐし、調味料を混ぜておく。

2. 炒める

フライパンにごま油をひき、豚肉の色が変わるまで炒める。
野菜を加えてしんなりするまで炒める。

3. たれを作る

調味料を混ぜ、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、豚肉と野菜に絡める。
フライパンの端に野菜を寄せておき、調味した溶き卵を加えふんわりと炒める。
野菜より水分が多く出ていたら、水溶き片栗粉でまとめたら完成☆

~美味しく作るポイント~

豚肉と野菜と一緒に炒め、最後に味付けをした卵を加えて仕上げることで
ふんわりとした食感と、優しい味わいになります。
野菜が食べやすく家庭でも手軽に作れる栄養バランスのよい一品です。
カット野菜なども使おうと更にお手軽に♪

じゃが芋金平

☆5月29日(金)提供☆

材料 (大人2人・子ども2人)

じゃがいも	240g	
ピーマン	30g	
濃口しょうゆ	14.8g	(大さじ1弱)
三温糖	12.6g	(大さじ1強)
ごま油	9.9g	(大さじ1弱)

作り方

1. 下準備

じゃがいもは細めの拍子切り切りにし、水にさらしてでんぷんを落とす。
ピーマンは細切りにする。

2. 下茹で

じゃがいもはさっと下茹でし、ザルに上げて水気を切る。

3. 炒める

フライパンにごま油を熱し、じゃがいもを炒めピーマンも加える。

4. 味付け

濃口しょうゆ・三温糖を加えて全体的に絡め、汁気がなくなるまで炒めて完成☆

~美味しく作るポイント~

じゃがいもは細く切って下茹ですることで、クセがなくなり食べやすくなります。
甘辛い味付けにごま油の香りを加えることで、野菜が苦手なお子さんでも
食べやすい人気のメニューです！

