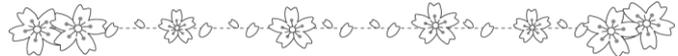


めぐみワンダーランド託児室給食だより 2023年4月

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	
3日 (月)	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	油揚げはきつねの大好物だといわれて いますよ！
	きんときまめのみそ汁		きんときまめ		
	あおりのこひきもち	じゃがいも	あおりの		
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (火)	ごはん	ごはん			大根は「食物繊維」がたっぷりなので お腹の中を綺麗にしてくれますよ◎
	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	
	にんじんともやしナムル	ごま		もやし、にんじん	
	オニオンスープ			たまねぎ、にんじん	
5日 (水)	おちゃ			ほうじちゃ	豆腐は「大豆」からできています★
	ごはん	ごはん			
	ごもくどうふ		とりにく、とうふ、ひじき	にんじん、しいたけ	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
6日 (木)	ちゅうかスープ	ごま、じゃがいも		ごぼう	野菜たっぷりな八宝菜です！
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	はっほうさい		ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、きくらげ	
7日 (金)	もやしのりサラダ		わかめ、のり	もやし	キャベツに含まれているビタミンKは 骨を作るお手伝いをしてくれますよ。
	みそしる			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
10日 (月)	とりのさいきょうやき		とりにく		大根は「根っこ」が大きくなった ものです。
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	おすいもの		とうふ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (火)	ぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	わかめは先生よりも大きいものも ありますよ！
	わふうだいこんサラダ			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	みそしる			はくさい、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (水)	ごはん	ごはん			たくさん野菜が入っていて栄養満点 です。
	じゃがいものカレーそば	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	はるさめサラダ	はるさめ	わかめ	きゅうり	
	やさいスープ			ねぎ、キャベツ	
13日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	春雨は「緑豆」からできていますよ♪
	ごはん	ごはん			
	とりにくやさしいため		とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、 ピーマン	
	はくさいのおひたし			はくさい、にんじん	
14日 (金)	おすいもの		とうふ	だいこん	人參は「土の中」で大きくなります。
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
17日 (月)	もやしのごまだれサラダ	ごま		もやし、にんじん	もやしは「暗い所」で成長しますよ！
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	とりにくのあまからどん	ごはん、ごま	とりにく	キャベツ	
18日 (火)	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	高野豆腐は「カルシウム」がたっぷり なのでみんなの歯や骨を 作ってくれますよ◎
	やさいスープ			ねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
19日 (水)	こうやどうふのみそに		こうやどうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	高野豆腐は「カルシウム」がたっぷり なのでみんなの歯や骨を 作ってくれますよ◎
	とりそばとにんじんのサラダ		とりにく	にんじん	
	おすいもの			だいこん、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	ビビンバは韓国の料理ですよ！
	ごはん	ごはん			
	ピビンパどん	ごはん	とりにく、おから	もやし、ほうれんそう、にんじん	
	きゃべつのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、きゅうり	
21日 (金)	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

20日 (木)	ごはん	ごはん			サワラはタンパク質がたっぷりなので 体を作ってくれますよ♪
	サワラのてりやき		サワラ		
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	はくさい、かいわれだいこん	
	みそしる			しめじ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (金)	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 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	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	わふうコンソメスープ			はくさい、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (月)	ごはん	ごはん			白滝は「コンニャクイモ」という芋から できていますよ！
	マーボー豆腐		ぶたにく、とうふ、だいず	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		えのきだけ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (火)	ごはん	ごはん			わかめに含まれる「ヨウ素」は体の 成長のお手伝いをしてくれます。
	さつまいもときりぼしだいこんのもの	さつまいも	とりにく、あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	
	おからのわふうサラダ		おから、かつおぶし	たまねぎ、にんじん	
	おすいもの		わかめ	もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (水)	ごはん	ごはん			4月のお誕生日会はミートローフで お祝いです☆
	ミートローフ～デミソース～		ぶたにく、とりにく、とうにゅう、 とうふ	たまねぎ	
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		キャベツ	
	いちご			いちご	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (木)	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	豚肉に含まれる「脂質」は体を 動かすエネルギーになりますよ◎
	ぶどうまめ		だいず		
	はくさいのゆかりあえ			はくさい、にんじん、しそ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (金)	ごはん	ごはん			玉ねぎは「ケルセチン」を豊富に含 み、風邪から守ってくれます！
	チキンソテー～オニオンソース～		とりにく	たまねぎ	
	だいこんサラダ			だいこん、にんじん	
	おすいもの		あぶらあげ	にんじん	
	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 めぐみワンダーランド託児室



いただきますとごちそうさま

普段何気なく使っている食事の挨拶には意味があります。

「いただきます」とは、生きていくために命をくれた植物や動物、植物や動物を育ててくれた人、料理を作ってくれた人などみんなが食べるまでに関わった全ての物や人に対して『感謝』の意味が込められています。

「ごちそうさま」とは、多くの生き物の命をいただいたこと、「ご馳走さま」と表現するように走り回って材料を用意し、手を尽くしてくれたことへの『感謝』の意味が込められています。

『感謝』の心を大切に、「命をありがとう」という気持ちを込めて手を合わせて大きな声で「いただきます」や「ごちそうさま」と食事の挨拶をしましょう♪



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26日にいちごを提供します♪



表示	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
3日(月)			きつねうどん			
6日(木)						八宝菜
10日(月)						豚丼
21日(金)		ロールパン	ロールパン			
24日(月)						麻婆豆腐
26日(水)			デミソース	いちご		ミートローフ デミソース
27日(木)			塩焼きそば			塩焼きそば



※「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。
 ※「生パン粉」には小麦・乳成分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

除去対応はありません。

☆くだもの補足

26日(水) : いちごの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

21日(金) : ロールパンの代替品をご持参ください。

☆さけの補足

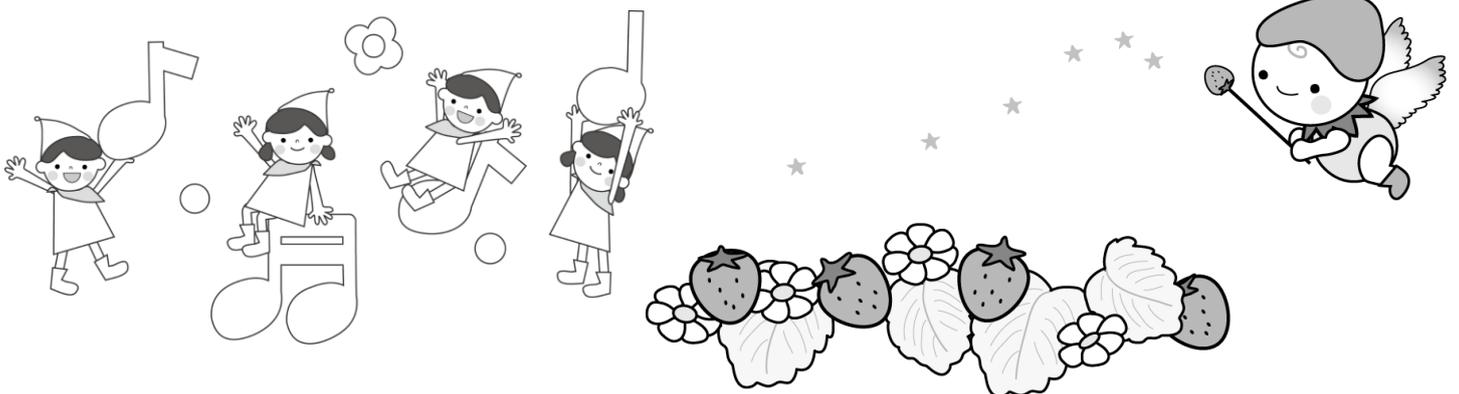
除去対応はありません。

☆小麦の補足

3日(月) : 米粉の麺を提供します。
 21日(金) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 26日(水) : デミソースの代替品をご持参ください。
 27日(木) : 米粉の麺を提供します。

☆豚肉の補足

6日(木) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
 10日(月) : 鶏丼を提供します。
 24日(月) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
 26日(水) : 鶏肉のミートローフを提供します。
 : デミソースの代替品をご持参ください。
 27日(木) : 鶏肉の塩焼きそばを提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏そぼろと人参のサラダ

☆4月18日(火)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 90g
- 濃口醤油・・・・・・・・・・ 25g
(大さじ1と1/3)
- 三温糖・・・・・・・・・・ 20g
(大さじ2と1/3)
- 料理酒・・・・・・・・・・ 6g
(小さじ1強)
- 人参・・・・・・・・・・ 180g
(大1本)

<作り方>

1. 人参を千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、1を入れ、しんなりするまで茹でる。
3. 2を水にさらし、冷めたら水気を切る。
4. 鍋に鶏ひき肉と濃口醤油、三温糖、料理酒を入れ、炒める。
5. 汁気がなくなるまで煮詰める。
6. 5の粗熱を取る。
7. 3と6を和えたら完成☆

鶏そぼろをアレンジした
サラダです♪



サワラの照焼き

☆4月20日(木)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- サワラ・・・・・・・・・・ 180g
(4切)
- 料理酒・・・・・・・・・・ 12g
(大さじ1弱)
- 三温糖・・・・・・・・・・ 6g
(大さじ2/3)
- 本みりん・・・・・・・・・・ 6g
(小さじ1)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・ 12g
(大さじ2)

A {

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. フライパンに油(分量外)をひき、サワラを焼く。
3. サワラに火が通り、焼き色がついたら、Aを入れて全体に絡めたら完成☆

たんぱく質がたっぷりの
メニューです☆彡

