

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2023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 (月)	ごはん	ごはん			チャプチェは「白滝」で作っていますよ♪
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	キャベツのナムル	ごま		キャベツ、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま	わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (火)	ごはん	ごはん			卵は「ビタミンB2」がたっぷりなので皮膚を作ってくれます★
	きりぼしだいこんのたまごやき		たまご、とうふ	にんじん、きりぼしだいこん、たまねぎ	
	しろみそもやしサラダ			もやし、にんじん、きゅうり	
	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	
8日 (月)	ロールパン	こむぎこ	マーガリン、ぎゅうにゅう		スラッピージョはアメリカの料理です！
	スラッピージョ	なまパンこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ	
	やさいスープ			しめじ、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (火)	このはどんぶり	ごはん	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	油揚げは「大豆」からできていますよ。
	はくさいのゆかりあえ			はくさい、にんじん、しそ	
	みそしる			なめこ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (水)	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、しめじ	豚肉の「脂質」は体を動かすエネルギーになりますよ◎
	ごもくまめ	こんにゃく	だいず、ひじき	しいたけ	
	だいこんのあさづけ			だいこん、きゅうり	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (木)	ごはん	ごはん			鶏肉は「たんぱく質」がたっぷりなので体を作ってくれます☆
	とりのごまやき	ごま	とりにく		
	たまねぎとあぶらあげのおひたし		あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	
	おすいもの	じゃがいも	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (金)	ごはん	ごはん			旬なアジは旨味たっぷりです。
	アジフライ～トマトソース～	こむぎこ、なまパンこ	アジ、たまご	トマト、たまねぎ	
	わかめサラダ		わかめ	はくさい、にんじん	
	わふうコンソメスープ			はくさい、だいこん	
15日 (月)	ごはん	ごはん			のりは「ヨウ素」がたっぷりなので体の成長を促すお手伝いをしてくれますよ◎
	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	
	もやしのりサラダ		のり	もやし、にんじん	
	みそしる	ふ		たまねぎ	
16日 (火)	ごはん	ごはん			かつお節は免疫力を高めてくれるセレンが含まれています！
	とりじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	たまねぎ、にんじん	
	わふうマカロニサラダ	マカロニ	かつおぶし	たまねぎ、きゅうり	
	おすいもの		わかめ	にんじん	
17日 (水)	ごはん	ごはん			大根は「土の中」で大きくなりますよ。
	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、しめじ	
	だいこんマヨサラダ	マヨネーズ		だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	わふうコンソメスープ			ねぎ、ごぼう	
18日 (木)	ごはん	ごはん			蒟蒻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！
	タレカツ	こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご		
	もやしのおかかあえ		かつおぶし	もやし、にんじん	
	みそしる	こんにゃく	あぶらあげ		
19日 (金)	ごはん	ごはん			しいたけにはごはんをエネルギーに変える働きがありますよ☆彡
	こうやとうふのすぶたふう		こうやとうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	とりそぼろとにんじんのサラダ		とりにく	にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		たまねぎ	
22日 (月)	ごはん	ごはん			胡麻に含まれる亜鉛は成長や発育を促してくれます。
	とりにくとひじきのにも		とりにく、ひじき、だいず	にんじん、ごぼう	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	おすいもの		わかめ	もやし	
おちゃ			ほうじちゃ		

23日 (火)	カレーライス	ざっくごはん、じゃがいも、バター、こむぎこ	とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト	5月のお誕生日会は カレーライスでお祝いです☆
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	パイナップル			パイナップル	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (水)	こうやどうふのあんかけどん	ごはん	こうやどうふ、とりにく	にんじん、しいたけ、ねぎ	高野豆腐はカルシウムが含まれる ので骨を作ってくれます♪
	はくさいのおひだし			はくさい、にんじん	
	やさいスープ			たまねぎ、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (木)	ごはん	ごはん			サバを食べると記憶力が良くなると いわれています◎
	サバのしおゆき		サバ		
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	おすいもの			はくさい、もやし	
26日 (金)	わかめうどん	うどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	ねぎに含まれる「ネギオール」は 風邪をひきにくしてくれます。
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (月)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		じゃがいもはビタミンCが りんごの5倍含まれていると いわれていますよ！
	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	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30日 (火)	ごはん	ごはん			しらすに含まれるビタミンDは カルシウムの吸収を手伝って くれますよ◎
	いりどうふ		どうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	ひじきちゅうかサラダ	ごま	しらす、ひじき	もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		たまねぎ、はくさい	
31日 (水)	ごはん	ごはん			おかか炒めはかつお節のいい香りが しますよ♪
	とりとキャベツのおかかいため		とりにく、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ	
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	おすいもの	ぶ		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

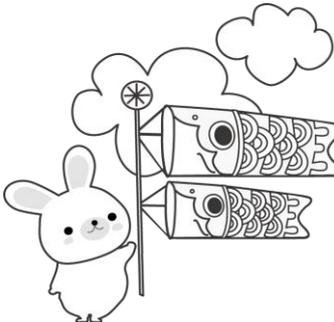
子どもの間食について

子どもは3回の食事では必要なエネルギーを補えないため、食事に加えて1回の間食が必要です。
間食の量の目安は、一日の必要量のおよそ15%（200kcal前後）です。
食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけることが大切です♪



おやつ摂り方

おやつは、お菓子やジュースだけではなく、ごはんやパン、麺類、イモ類、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などもおすすめです♪
また、小さめのパン + 果物 + 牛乳、ビスケット + ヨーグルトというように市販のお菓子にプラスして他の食品を組み合わせるのもおすすめです。



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

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『アジ』です！

アジの旬は5～7月です。

アジの栄養は以下の通りです。

- EPAやDHA
脳や神経細胞の発育を活性化させ、記憶や学習能力を向上させる作用があります。
- ビタミンD
カルシウムの吸収を促進するので、丈夫な骨を作ったり筋肉の発達にも作用があります。

〈美味しいアジの選び方〉

- *1尾の場合
 - ①頭部が丸みを帯びていて、肉付きの良いもの。
 - ②目が黒く澄んだもの。

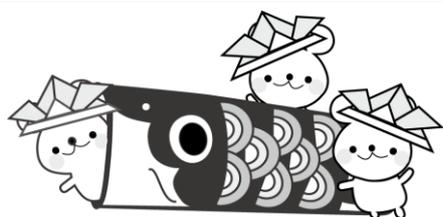
- *切り身の場合
 - ①全体的に透明感があるもの。
 - ②身に弾力と張りのあるもの。

〈アジの保存方法〉

- *1尾の場合
 - ①内臓を取り除いたらよく洗い、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
 - ②1尾ずつキッチンペーパーで包み、上からラップで包んで冷蔵庫で保存する。
- *切り身の場合
 - ①水気をキッチンペーパーで拭き取る。
 - ②1切れずつキッチンペーパーで包み、上からラップで包んで冷蔵庫で保存する。
- *冷凍する場合は、それぞれの②の後に1尾または1切れを冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存する。
アジは傷みやすいので長期保存は避け、なるべく早く食べるのがおすすめです。

給食では5月12日にアジフライを提供します♪

表示 日付	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
1日(月)						チャブチェ
2日(火)	切干大根の玉子焼き					
8日(月)		ロールパン スラッピージョ	ロールパン スラッピージョ			スラッピージョ
9日(火)	このは丼ぶり					
10日(水)			あんかけ焼きそば			あんかけ焼きそば
12日(金)	アジフライ	アジフライ	アジフライ			
15日(月)			味噌汁			
16日(火)			和風マカロニサラダ			
17日(水)	大根マヨサラダ					豚肉野菜炒め
18日(木)	タレカツ	タレカツ	タレカツ			
23日(火)		カレーライス	カレーライス	パイナップル		
26日(金)	おからサラダ		わかめうどん			
29日(月)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン			
30日(火)	炒り豆腐					
31日(水)			お吸い物			



※「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

- 2日(火) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
- 9日(火) : 鶏肉と玉ねぎの丼ぶりを提供します。
- 12日(金) : 卵抜き乾燥パン粉のアジフライを提供します。
- 17日(水) : マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
- 18日(木) : 卵抜き乾燥パン粉のタレカツを提供します。
- 26日(金) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。
- 30日(火) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。

★くだもの補足

- 23日(火) : パイナップルの代替品をご持参ください。

★乳成分の補足

- 8日(月) : ロールパンの代替品をご持参ください。
: 乳抜き乾燥パン粉のスラッピージョを提供します。
- 12日(金) : 乳抜き乾燥パン粉のアジフライを提供します。
- 18日(木) : 乳抜き乾燥パン粉のタレカツを提供します。
- 23日(火) : 乳抜きカレーライスを提供します。
- 29日(月) : 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。

★さけの補足

除去対応はありません。

★小麦の補足

- 8日(月) : ロールパンの代替品をご持参ください。
: 小麦抜きスラッピージョを提供します。
- 10日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 12日(金) : 胡麻衣のアジフライを提供します。
- 15日(月) : 麩抜き味噌汁を提供します。
- 16日(火) : わかめサラダを提供します。
- 18日(木) : 胡麻衣のタレカツを提供します。
- 23日(火) : 小麦抜きカレーライスを提供します。
- 26日(金) : 米粉の麺を提供します。
- 29日(月) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 31日(水) : 麩抜きお吸い物を提供します。

★豚肉の補足

- 1日(月) : 鶏肉のチャブチェを提供します。
- 8日(月) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
- 10日(水) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。
- 17日(水) : 鶏肉の野菜炒めを提供します。





給食室おすすめレシピ



このは丼ぶり

☆5月9日(火)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)
ごはん・・・・・・・・適量

油揚げ・・・・・・・・70g
(正方形の油揚げ4枚分)
卵・・・・・・・・250g
(Mサイズ5個)

玉ねぎ・・・・・・・・250g
(中1個)
ざらめ・・・・・・・・15g
(大さじ1)

薄口しょうゆ・・・・25g
(大さじ1と1/3)

<作り方>

1. 油揚げは太めの千切りにして、沸騰したお湯に入れ、1～2分茹でて油抜きをしておく。
2. 玉ねぎはスライスしておく。
3. 鍋にざらめと薄口醤油、玉ねぎ、油揚げを入れて火が通るまで中火で加熱する。
4. ボウルに卵を割りほぐしたものを3に外側から回し入れる。
5. 4が固まるまで加熱する。
6. どんぶりにごはんを盛り付けて、5をのせたら完成☆

葱やかまぼこなどを入れても
美味しいですよ♪



大根マヨサラダ

☆5月17日(水)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

大根・・・・・・・・220g
(中1/5)
人参・・・・・・・・50g
(中1/3)
かいわれ大根・・・・20g
(1/2パック)
マヨネーズ・・・・30g
(大さじ3弱)
食塩・・・・・・・・0.5g
(少々)

<作り方>

1. 大根と人参を千切りにする。
2. かいわれ大根は3cm幅くらいに切る。
3. 鍋に湯を沸かし、大根と人参を入れ、しんなりするまで茹でる。
4. 3を水にさらし、冷めたら水気を切る。
5. 4とかいわれ大根を合わせ、マヨネーズと食塩で味を調えたら完成☆

この時期の人参は、水分が多くて
柔らかいですよ☆彡

