

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2023年6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 (木)	ごはん	ごはん			ひじきは「鉄分」がたっぷりなのでみんなの血液を作ってくれますよ◎
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん、かいわれだいこん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (金)	ごはん	ごはん			みんなが大好きな鶏の胡麻味噌フライです♪
	とりのごまみそフライ	ごま、こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご		
	わかめのすのもの		わかめ	にんじん、たまねぎ	
	おすいもの			たまねぎ、キャベツ	
5日 (月)	ごはん	ごはん			麻婆豆腐は中国の料理です！
	マーボー豆腐		ぶたにく、とうふ	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		だいこん、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (火)	ごはん	ごはん			鶏肉は「たんぱく質」がたっぷりなのでみんなの身体を作ってくれますよ♪
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	おすいもの			たまねぎ、ごぼう	
7日 (水)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		じゃが芋は「土の中」で大きくなりますよ。
	ポークチャップ		ぶたにく	にんじん、たまねぎ、トマト	
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、きゅうり	
	わふうコンソメスープ			にんじん、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (木)	ごはん	ごはん			昆布は「ヨウ素」をきむのでみんなの体を元気にしてくれます。
	アツのごまやき	ごま	アツ		
	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ、にんじん	
	みそしる		わかめ	もやし	
9日 (金)	けんちんうどん	うどん、こんにゃく	あぶらあげ		ぶどう豆の由来は、炊かれた豆が果物のぶどうのようにつやつやとしていることからきていますよ。
	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	
	ぶどうまめ		だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (月)	ごはん	ごはん			もやしは「暗い所」で大きくなりますよ。
	ごもく豆腐		とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、しいたけ	
	もやしのうめあえ			もやし、にんじん、ねりうめ	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ	
13日 (火)	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	わかめは食物繊維が豊富なのでお腹の中を綺麗にしてくれます◎
	わかめのすみそあえ		わかめ	きゅうり、たまねぎ	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (水)	ごはん	ごはん			八丁味噌はみんなが住んでいる岡崎で作られています。
	ぶたにくのはっちょうみそいため		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	もやしのりサラダ		のり	もやし、にんじん	
	おすいもの		あぶらあげ	はくさい	
15日 (木)	ごはん	ごはん			トマトに含まれているビタミンCは風邪を予防する効果がありますよ☆
	バーベキューチキン		とりにく	たまねぎ	
	パンネトマト	パンネ		たまねぎ、トマト	
	わふうコンソメスープ			にんじん、だいこん	
16日 (金)	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！
	こや豆腐のとりじゃがふう	じゃがいも、しらたき	とりにく、こや豆腐	たまねぎ、にんじん	
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	にんじん、キャベツ	
	みそしる		わかめ	なめこ	
19日 (月)	ごはん	ごはん			干草焼きは野菜がたくさん入っているので栄養満点です◎
	ちくさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、にんじん、しそ	
	ちゅうかスープ	ごま		はくさい、ねぎ	
おちゃ			ほうじちゃ		

20日 (火)	ごはん	ごはん				高野豆腐は「カルシウム」が入っているので骨を作ってくれますよ！
	こうやどうふのやさしいため		こうやどうふ、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		
	わふうコンソメスープ			だいこん、たまねぎ		
21日 (水)	ごはん	ごはん				しめじはカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDがたっぷりです☆
	とりにくとごぼうのうまに	しらたき	とりにく	ごぼう、しいたけ		
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、にんじん		
	おすいもの		とうふ	しめじ		
22日 (木)	ごはん	ごはん				雑豆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♪
	チャンポンふうらーめん	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ		
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん		
	はくさいのにびたし		あぶらあげ	はくさい		
23日 (金)	ごはん	ごはん				6月のお誕生日会は鶏肉のブルコギ風丼でお祝いです☆
	とりにくのブルコギふうどん	ごはん、ごま	とりにく	たまねぎ、にんじん、ニラ		
	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		
	やさしいスープ	じゃがいも		たまねぎ		
26日 (月)	ごはん	ごはん				トマトをたくさん使ったチリコンカンパンとよく合います◎
	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう			
	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		
27日 (火)	ごはん	ごはん				切干大根はカルシウムがたっぷりです♪
	あつあげのやさしいあんかけ		あつあげ、とりにく	にんじん、はくさい、ねぎ		
	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		
	みそしる	こんにゃく		キャベツ		
28日 (水)	ごはん	ごはん				ひじきとわかめは「海」で大きくなりますよ☆
	とりにくとひじきのにも		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ		
	あさづけ			キャベツ、にんじん		
	おすいもの		わかめ	たまねぎ		
29日 (木)	ごはん	ごはん				経節は免疫力を高める「セレン」が入っています。
	しろみざかなフライ～オニオンソース～	こむぎこ、なまパンこ	ホキ、たまご	たまねぎ		
	だいこんのおかかあえ		かつおぶし	だいこん、きゅうり		
	やさしいスープ	じゃがいも		はくさい		
30日 (金)	ごはん	ごはん				豆腐は「大豆」からできているのでたんぱく質がたっぷりですよ！
	とりとうふのみそに		とうふ、とりにく、わかめ	たまねぎ、しいたけ		
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、かいわれだいこん		
	ちゅうかスープ	ごま		もやし、にんじん		
	おすいもの			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



虫歯の日

6月4日は、語呂合わせで『虫歯の日』といわれていますよ。

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。虫歯になると食べ物をおいしく食べられず、体への吸収にも影響します。

～虫歯を予防する食べ方～

- ・おやつなどを時間を決めて食べる
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

～咀嚼の大切さ～

噛むことは体に嬉しいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ③ 集中力・記憶力アップ
- ② 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化吸収アップ

食事時間は30分程度とり、よく噛む習慣をつけましょう♪



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 胡瓜 』です！

胡瓜の旬は5～8月です。

胡瓜の栄養は以下の通りです。

- ①βカロテン
体内でビタミンAとして働き、免疫力を高めてくれます。
- ②カリウム
利尿作用があるので、むくみやだるさの解消が期待できます。

胡瓜は水分が多いため、水分補給が必要な夏にぴったりな野菜ですよ！

「胡瓜」の語源は「黄瓜(きゅうり)」からきています。普段食べている緑のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。サラダや酢の物など生で食べることが多い胡瓜ですが、炒め物にすると違った食感が楽しめますよ◎



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

2023年 6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	さけ	豚肉
1日(木)	ひじきと人参の玉子焼き					
2日(金)	鶏の胡麻味噌フライ	鶏の胡麻味噌フライ	鶏の胡麻味噌フライ			
5日(月)						麻婆豆腐
7日(水)	ポテトサラダ	ロールパン	ロールパン			ポークチャップ
9日(金)	大根マヨサラダ		けんちんうどん			
14日(水)						豚肉の八丁味噌炒め
15日(木)			パンネトマト			
19日(月)	千草焼き					
20日(火)			和風マカロニサラダ			
22日(木)	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
23日(金)				バナナ		
26日(月)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン			
29日(木)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			



※「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・ヒ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

1日(木) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 2日(金) : 卵抜き乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
 7日(水) : マヨネーズ抜きポテトサラダを提供します。
 9日(金) : マヨネーズ抜き大根サラダを提供します。
 19日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 22日(木) : マヨネーズ抜きおからサラダを提供します。
 29日(木) : 卵抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。

☆乳成分の補足

2日(金) : 乳抜き乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
 7日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 26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。
 29日(木) : 乳抜き乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。

☆小麦の補足

2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。
 7日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 9日(金) : 米粉の麺を提供します。
 15日(木) : パンネ抜きトマト煮込みを提供します。
 20日(火) : わかめサラダを提供します。
 22日(木) : 米粉の麺を提供します。
 26日(月) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 29日(木) : 小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。

☆くだもの補足

23日(金) : バナナ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。

☆豚肉の補足

5日(月) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
 7日(水) : チキンチャップを提供します。
 14日(水) : 鶏肉の八丁味噌炒めを提供します。
 22日(木) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。





給食室おすすめレシピ



ポークチャップ

☆6月7日(水)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 豚こま肉・・・・・・・・150g
- 酒・・・・・・・・15g
(大1)
- 塩麴・・・・・・・・6g
(小1)
- 人参・・・・・・・・90g
(中2/3個)
- 玉ねぎ・・・・・・・・240g
(中1個)
- トマト缶・・・・・・・・120g

- A {
- 濃口醤油・・・・・・・・6g
(小1)
 - 三温糖・・・・・・・・6g
(小2)
 - 食塩・・・・・・・・2g
(少々)

<作り方>

1. 豚こま肉を酒と塩麴で漬け込む。(15分程度)
2. Aの調味料を合わせておく。
3. 人参と玉ねぎは小さくスライスに切る。
4. サラダ油(分量外)をフライパンに熱し、1の豚肉を火が通るまで焼く。
5. 4に3とトマト缶を加えて加熱する。
6. Aの調味液を入れて、全体に絡めたら完成☆

豚肉を鶏肉に変えるのも
おすすめです♪



コールスローサラダ

☆6月26日(月)提供☆

<材料> (大人2人・子ども2人)

- キャベツ・・・・・・・・210g
(2/5玉)
- 人参・・・・・・・・60g
(1/4本)
- 食塩・・・・・・・・4g
(小2/3)
- 酢・・・・・・・・15g
(大1)
- オリーブ油・・・・・・・・8g
(小2)
- 三温糖・・・・・・・・9g
(大1)

A {

<作り方>

1. キャベツは太めの千切りに、人参は千切りに切る。
2. Aの調味料を量って合わせておく。
3. 鍋に湯を沸かし、キャベツと人参を入れ、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をAの調味料と和えたら、出来上がり☆

給食でも人気のメニューです◎

