

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2023年7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 からだのしょうじを ととのえるもと	
3日 (月)	ごはん	ごはん			高野豆腐はカルシウムがたっぷりなので、 みんなの骨を作ってくれますよ☆
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	だいこんとにんじんのなます			だいこん、にんじん	
	みそしる	ふ		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (火)	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	
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おちゃ				
5日 (水)	ちらしずし	ごはん	のり、たまご	しいたけ、ほうれんそう、にんじん	ワンダーの七タメニューです☆
	だいこんのそぼろあんかけ		とりにく	だいこん	
	たなばたスープ	そうめん		オクラ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	おちゃ				
6日 (木)	ごはん	ごはん			豆腐はたんぱく質がたっぷりなので、 みんなの筋肉を作ってくれますよ◎
	ぶたすきやきふうに		ぶたにく、とうふ	はくさい、ねぎ、しめじ	
	きゅうりともやしのうめおかかあえ		かつおぶし	きゅうり、もやし、ねりうめ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (金)	ごはん	ごはん			かいわれ大根は、大根の芽を食用に 変えたものです。
	とりのみそやき		とりにく		
	だいこんサラダ			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	おすいもの			はくさい、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (月)	ごはん	ごはん			厚揚げは「大豆」からできています♪
	あつあげのいためもの		ぶたにく、あつあげ	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (火)	とりにくのしおダレどん	ごはん	とりにく	ねぎ、たまねぎ、キャベツ	7月のお誕生日は、 鶏肉の塩ダレ丼でお祝いです☆
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	おすいもの			もやし、にんじん	
	パイナップル			パイナップル	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (水)	ごはん	ごはん			洋風玉子焼きにはたくさんの野菜が 入っていて栄養満点です♪
	ようふうたまごやき	じゃがいも	たまご、とうふ	たまねぎ	
	はくさいのおひたし			はくさい、にんじん	
	やさいスープ			キャベツ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13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 好物だといわれていることが由来して います。
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、きゅうり	
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
	おちゃ				
14日 (金)	ごはん	ごはん			サバは「EPA」や「DHA」を 含むため、食べると記憶力が良くなるよ！
	サバのたつたあげ		サバ		
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	みそしる		とうふ、わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (火)	ごはん	ごはん			切干大根を使った玉子焼きは旨味が たっぷりです☆
	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	
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	みそしる		あぶらあげ	キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (水)	わかめうどん	うどん	あぶらあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	胡瓜は夏野菜なので、身体を冷やす効果 がありますよ☆
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、きゅうり	
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	おちゃ				

20日 (木)	こうやどうふとだいこんのそぼろあんかけどん	ごはん	こうやどうふ、とりにく	だいこん	かみなり蒟蒻は、こんにゃくを焼くときにパチパチと音がすることが由来ですよ。
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし	ねぎ	
	おすいもの	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (金)	ごはん	ごはん			牛蒡は「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！
	とりのしおこうじやき		とりにく		
	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			ごぼう、にんじん	
24日 (月)	ごはん	ごはん			ひじきは「海の中」で大きくなりますよ。
	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	
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	にんじん、かいわれだいこん	
	ちゅうかスープ	ごま		キャベツ、ねぎ	
25日 (火)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		チリコンカンをカレー味にアレンジしたメニューです！
	カレーコンカン		とりにく、だいず	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			にんじん、だいこん	
26日 (水)	ごはん	ごはん			ナムルは韓国語で「和え物」という意味がありますよ！
	ぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	はくさいのナムル			はくさい、にんじん	
	おすいもの		とうふ、わかめ		
27日 (木)	ごはん	ごはん			しめじに含まれる「ビタミンD」は、カルシウムの吸収を助けてくれます◎
	チキンカツ～オレジンソース～	こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご	マーマレード	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	やさしいスープ			しめじ、たまねぎ	
28日 (金)	ごはん	ごはん			じゃがいもは炭水化物を含むので、ちからの源になりますよ。
	しろみざかなのさいきょうやき		ホキ		
	あおりのこふきいも	じゃがいも	あおりの	たまねぎ	
	みそしる		あぶらあげ	はくさい	
31日 (月)	ごはん	ごはん			胡麻に含まれる亜鉛は、成長や発育を助けてくれます♪
	ぶたにくのブルコギふういため	ごま	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、だいこん	
	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

## 七夕の日

7月7日は、七夕です☆  
昔から7月7日の夜に願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣があります。  
七夕「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われていた日本のお祭り行事です。一年間の重要な節句をあらわす五節句の一つにも数えられていますよ。

## 七夕の日になぜそうめんを食べる??

平安時代の書物「延喜式(えんぎしき)」には、  
“七夕に素麺を食べると大病をしない”と記述されています。  
この言い伝えが室中より始まり、庶民にも広まっていきました。  
天の川を表す「白一色のそうめん」、あるいは五色の糸に見立てた「五色そうめん」があります。  
天の川に見立てたそうめんは、涼しさ・爽やかさを演出するだけでなく、そうめんに添える薬味野菜の生姜や葱が、食欲増進の効果をもたらすとおきの夏料理です。  
夏場に弱った体を労り、消化の良いそうめんを食べるのもいいですね。  
そうめんを食べるときに卵や野菜などをトッピングして栄養を補うのもおすすめです！

## ☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 オクラ 』です！

\*\*\*\*\*

オクラの旬は6～9月です。

オクラの栄養は以下の通りです。

- ①β-カロテン  
β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。  
ビタミンAに変換されたβ-カロテンは、丈夫な骨づくりのサポートやカラダの成長を促進させる作用があるため、成長期の子どもには、特に欠かせない栄養素です。
- ②食物繊維  
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。  
オクラのネバネバしている成分に含まれています。

〈美味しいオクラの選び方〉

- ①色が鮮やかで艶のあるもの。
- ②張りがあるもの。
- ③角がしっかりしたもの。
- ④ヘタの切り口が変色していないもの。
- ⑤産毛が均一に生えているもの。

給食では7月5日に七夕スープを提供します♪

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





## 2023年 7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
3日(月)			味噌汁			
4日(火)		ロールパン スラッピージョ 牛乳	ロールパン スラッピージョ			スラッピージョ
5日(水)	ちらしずし		セタスープ			
6日(木)						豚すき焼き風煮
10日(月)						厚揚げの炒め物
11日(火)				パイナップル		
12日(水)	洋風玉子焼き					
13日(木)	ポテトサラダ		きつねうどん			
14日(金)				ひじきサラダ		
18日(火)	切干大根の玉子焼き					
19日(水)	おからサラダ		わかめうどん			
24日(月)						八宝菜
25日(火)		ミルクロールパン	ミルクロールパン 和風マカロニサラダ			
26日(水)						豚丼
27日(木)	チキンカツ	チキンカツ	チキンカツ	オレンジソース		
31日(月)						豚肉のブルコギ風炒め



※「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・  
 ビーカンナッツ・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

5日(水) : 卵の代わりに高野豆腐のちらし寿司を提供します。  
 12日(水) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。  
 13日(木) : マヨネーズ抜きポテトサラダを提供します。  
 18日(火) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。  
 19日(水) : マヨネーズ抜きおからサラダを提供します。  
 27日(木) : 卵抜き乾燥パン粉のチキンカツを提供します。

### ★乳成分の補足

4日(火) : 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。  
 : お茶を提供します。  
 25日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。  
 27日(木) : 乳抜き乾燥パン粉のチキンカツを提供します。

### ★小麦の補足

3日(月) : 麩抜きの味噌汁を提供します。  
 4日(火) : 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。  
 5日(水) : 春雨のセタスープを提供します。  
 13日(木) : 米粉の麺を提供します。  
 19日(水) : 米粉の麺を提供します。  
 25日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。  
 : 人参サラダを提供します。  
 27日(木) : 胡麻衣のチキンカツを提供します。

### ★くだもの補足

11日(火) : パイナップルの代替品をご持参ください。  
 14日(金) : レモン果汁抜きのひじきサラダを提供します。  
 27日(木) : オレンジソース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

4日(火) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。  
 6日(木) : 鶏すき焼き風うどんを提供します。  
 10日(月) : 鶏肉の厚揚げの炒め物を提供します。  
 24日(月) : 鶏肉の八宝菜を提供します。  
 26日(水) : 豚丼を提供します。  
 31日(月) : 鶏肉のブルコギ風炒めを提供します。



# 給食室おすすめレシピ



## 大根と人参のなます

☆7月3日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 大根・・・・・・・・・・280g  
(中1/4個)
- 人参・・・・・・・・・・50g  
(中1/3個)
- 米酢・・・・・・・・・・20g  
(大1と1/4)
- 三温糖・・・・・・・・・・10g  
(大1強)
- 食塩・・・・・・・・・・3g  
(小1/2)

<作り方>

1. 大根と人参を千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、1を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. 3を米酢と三温糖、食塩で和えたら完成☆

給食で人気のメニューです◎



## 厚揚げの炒め物

☆7月10日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 豚ひき肉・・・・・・・・50g
- キャベツ・・・・・・・・150g  
(中1/6個)
- 人参・・・・・・・・・・90g  
(中2/3個)
- しめじ・・・・・・・・50g  
(1/2株)
- 厚揚げ・・・・・・・・250g  
(正方形1枚と1/3枚)
- 葉ねぎ・・・・・・・・10g  
(3本)
- 濃口醤油・・・・・・・・10g  
(小1と小1/2)
- 薄口醤油・・・・・・・・10g  
(小1と小1/2)
- 酒・・・・・・・・・・5g  
(小1)
- 三温糖・・・・・・・・10g  
(大1強)
- 食塩・・・・・・・・・・2g  
(ひとつまみ)

<作り方>

1. Aの調味料は合わせておく。
2. 人参は銀杏切りに、キャベツはザク切り、厚揚げは角切り1cm、葉ねぎは小口切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
3. フライパンに油(分量外)を熱し、豚ひき肉を火が通るまで炒める。
4. 人参、キャベツの順にフライパンに入れ、しんなりするまで炒める。
5. 厚揚げ、しめじ、Aの調味料を加えて、炒め合わせる。
6. 最後に葉ねぎを加えて、さっと炒めたら完成☆

野菜がたっぷりのメニューですよ☆彡



A