

# めぐみワンダーランド託児室給食だより 2023年10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	
2日 (月)	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。
	いりどうふ		とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	きゃべつのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	
	みそしる			はくさい、もやし	
3日 (火)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	じゃが芋は、先生の握り拳くらい大きくなりますよ♪
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	じゃがいものにっころがし	じゃがいも		にんじん、たまねぎ	
	おすいもの			ほうじちゃ	
4日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は「カルシウム」がたっぷりなので、骨や歯を作ってくれます◎
	こうやどうふのすぶたふう		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	
	ひじきマヨサラダ	マヨネーズ、ごま	ひじき	にんじん、ごぼう	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
5日 (木)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	大根や人参は「土の中」で大きくなりますよ。
	タレカツ	こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご		
	だいこんサラダ			だいこん、にんじん	
	おすいもの	ふ		はくさい	
6日 (金)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	白滝は「コンニャクイモ」という芋からできています！
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	にんじんのナムル			にんじん、はくさい	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
10日 (火)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	スラッピージョは「アメリカ」の料理です。
	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	なまパンこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、たまねぎ	
11日 (水)	わふうコンソメスープ			はくさい、だいこん	うどんは「炭水化物」が豊富なので、体のエネルギー源になります！
	おすいもの			ほうじちゃ	
	わかめうどん	うどん	とりにく、わかめ	にんじん、ねぎ	
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ	
12日 (木)	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん	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。
	おすいもの			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、えのきだけ、きくらげ	
13日 (金)	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり	10月のお誕生日会は、「サワラの西京焼き」でお祝いです☆ 誕生日会のデザートは、秋に旬を迎えるりんごです♪
	おすいもの	ふ		たまねぎ	
	おすいもの			ほうじちゃ	
	おすいもの				
16日 (月)	ごはん	ごはん			大根は「アミラーゼ」が含まれるので、米などの消化吸収を助ける効果が期待できます。
	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	
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	みそしる			なめこ、ねぎ	
17日 (火)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	海苔とわかめは、「海」で大きくなります！
	カレーにくじゃが	じゃがいも、しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	おすいもの		わかめ	もやし	
18日 (水)	おすいもの			ほうじちゃ	旬のきのこがたくさん入ったメニューの日ですよ♪
	ごはん	ごはん			
	あつあけのいためもの		ぶたにく、あつあけ	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	
19日 (木)	きのこスープ	ごま		しめじ、えのきだけ	じゃが芋は「ビタミンC」がたっぷりなので、みんなの体を風邪から守ってくれます♪
	おすいもの			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	キッシュふうたまごやき～トマトソース～	じゃがいも	たまご、とうふ、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、トマト	
20日 (金)	ピーンズサラダ		ひよこまめ、きんときまめ、だいず	キャベツ、レモンかじゅう	胡麻に含まれる亜鉛は、成長や発育を助けてくれます☆彡
	おすいもの			にんじん、はくさい	
	おすいもの			ほうじちゃ	
	おすいもの				
20日 (金)	ごはん	ごはん			
	とりのごまやき	ごま	とりにく		
	もやしのうめあえ			もやし、にんじん、ねりうめ	
	おすいもの			たまねぎ、だいこん	
20日 (金)	おすいもの			ほうじちゃ	
	おすいもの				
	おすいもの				
	おすいもの				

23日 (月)	ごはん	ごはん			ひじきは鉄分がたっぷりなので、血液を作ってくれます◎
	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、ピーマン	
	ひじきのちゅうがあえ	ごま	ひじき	にんじん、かいわれだいこん	
	おすいもの		とうふ	もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24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		トマトをたくさん使ったチリコンカンが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	
	コンソメポテト	じゃがいも		たまねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は「大豆」からできています。
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	わかめサラダ		わかめ	もやし、にんじん	
	みそしる			たまねぎ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (木)	あんかけやしきそば	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	椎茸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。
	ひじきのごもくに		ひじき、だいず、あぶらあげ	にんじん、しいたけ	
	だいこんマヨサラダ	マヨネーズ		だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (金)	ごはん	ごはん			旬のサバは、脂がのって美味しいですよ！
	サバのたつたあげ		サバ		
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	みそしる	じゃがいも		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (月)	ごはん	ごはん			チャンプルーは、沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります。
	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	
	はくさいのおひたし			はくさい、にんじん	
	みそしる		わかめ	ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
31日 (火)	ごはん	ごはん			めぐみのハロウィンメニューです♪
	スコップコロッケ	じゃがいも、バター、なまパンこ	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん	
	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			もやし、はくさい	
	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

## 目の愛護デー

10月10日は、10を横に倒すと目と眉毛の形に見えることから「目の愛護デー」とされています。  
元気で健康な目を保つために重要とされるビタミンAやビタミンB1、ビタミンB2の栄養素を紹介していきます。

### ①ビタミンA

光を感じるために必要です。  
また、不足すると暗いところや夜に目が見えにくくなる（夜盲症）になる可能性があります。

含まれる食材：人参・ほうれん草・レバー・ウナギ

### ②ビタミンB1

目の神経や疲れを和らげる効果が期待されます。

含まれる食材：豚肉・豆類・牛乳

### ③ビタミンB2

目の粘膜の生成に必要です。

含まれる食材：納豆・レバー・イクラ

### ④ビタミンC

不足すると目の充血・白内障の原因になります。

含まれる食材：いちご・柿・赤ピーマン・黄ピーマン

### ⑤ビタミンE

目の血行促進に作用し、眼精疲労を和らげる効果が期待されます。

含まれる食材：大豆・アーモンド・ウナギ

### ⑥ルテイン

目の網膜を守るために必要です。

含まれる食材：プロコッリー・ほうれん草・トウモロコシ

この機会に目を労り、目の病気の原因となる疲労をためないように食事から意識してみてください。

## ☆今月のおすすめ食材☆

今月は『サバ』です！

\*\*\*\*\*

サバの旬は10～12月です。  
サバの栄養は以下の通りです。

### ①ビタミンD

魚の中でもサバは特にビタミンDの含有量が多いです。  
ビタミンDはカルシウムやリンの吸収をよくして骨の形成を促進し、骨を強くしてくれます。

### ②ビタミンB6

筋肉や血液をつくる時に必要な栄養素で、皮膚や粘膜の健康を維持してくれます。

### ②DHA・EPA

血流をよくする効果があるため、脳を活性化させて記憶力をよくすることが期待できます。

〈美味しいサバを選ぶポイント〉

\*1尾の場合

- ①目が澄んでいるもの
- ②エラが鮮やかな紅色をしているもの
- ③体に張りのあるもの

\*切り身の場合

- ①全体的にふっくらしているもの
- ②身の色が黒ずんでいないもの
- ③皮が張っていて、シワがよっていないもの

給食では10月27日にサバの竜田揚げを提供します♪

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

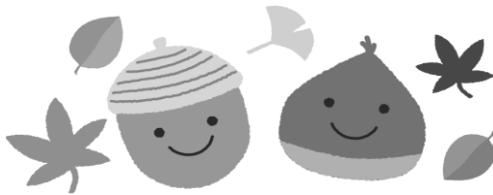




# 2023年 10月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
2日(月)	炒り豆腐					
4日(水)	ひじきマヨサラダ					
5日(木)	チキンカツ	チキンカツ	チキンカツ お吸い物			
6日(金)						チャプチェ
10日(火)	マカロニサラダ	ロールパン スラッピージョ	ロールパン スラッピージョ マカロニサラダ			スラッピージョ
11日(水)	おからサラダ		わかめうどん			
12日(木)			お吸い物			八宝菜
13日(金)				りんご		
17日(火)						カレー肉じゃが
18日(水)						厚揚げの炒め物
19日(木)	キッシュ風玉子焼き			ビーンズサラダ		
23日(月)						豚肉野菜炒め
24日(火)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
26日(木)	大根マヨサラダ		あんかけ焼きそば			あんかけ焼きそば
31日(火)		スコップコロッケ	スコップコロッケ			



※「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(月) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
- 4日(水) : マヨネーズ抜きひじきサラダを提供します。
- 5日(木) : 卵抜き乾燥パン粉のチキンカツを提供します。
- 10日(火) : マヨネーズ抜きマカロニサラダを提供します。
- 11日(水) : マヨネーズ抜きおからサラダを提供します。
- 19日(木) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。
- 26日(木) : マヨネーズ抜き大根マヨサラダを提供します。

### ★乳成分の補足

- 5日(木) : 乳抜き乾燥パン粉のチキンカツを提供します。
- 10日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 24日(火) : 乳抜き乾燥パン粉のスラッピージョを提供します。
- 24日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 31日(火) : お茶を提供します。
- 31日(火) : 乳抜き乾燥パン粉のスコップコロッケを提供します。

### ★小麦の補足

- 5日(木) : 胡麻衣のチキンカツを提供します。
- 10日(火) : 麩抜きお吸い物を提供します。
- 10日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 10日(火) : 小麦抜きスラッピージョを提供します。
- 10日(火) : 人参サラダを提供します。
- 11日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 12日(木) : 麩抜きお吸い物を提供します。
- 24日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 26日(木) : 米粉の麺を提供します。
- 31日(火) : 小麦抜きスコップコロッケを提供します。

### ★くだもの補足

- 13日(金) : りんごの代替品をご持参ください。
- 19日(木) : レモン果汁抜きビーンズサラダを提供します。

### ★さけの補足

除去対応はありません。

### ★豚肉の補足

- 6日(金) : 鶏肉のチャプチェを提供します。
- 10日(火) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
- 12日(木) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
- 17日(火) : 鶏肉のカレー肉じゃがを提供します。
- 18日(水) : 鶏肉の厚揚げの炒め物を提供します。
- 23日(月) : 鶏肉野菜炒めを提供します。
- 26日(木) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。





# 給食室おすすめレシピ



## キャベツの煮浸し

☆10月11日(水)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

キャベツ・・・・・・・・・・220g

油揚げ・・・・・・・・・・ 55g  
(長方形1枚)

薄口醤油・・・・・・・・・・ 9g  
(大1/2)

三温糖・・・・・・・・・・ 7g  
(小1弱)

混合だし・・・・・・・・・・ 17g  
(大1強)

<作り方>

1. キャベツは角切りにする。
2. 油揚げは沸騰した湯にさっと通し、油抜きをする。
3. 2を細切りにする。
4. 鍋にだしを入れ、煮立ったら1とAを入れて煮る。
5. 3を加え、蓋をしてキャベツがしんなりしたら完成☆

A

油抜きをすると、味が染み込みやすくなりますよ♪



## 鶏の胡麻焼き

☆10月20日(金)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

鶏もも肉・・・・・・・・・・240g

酒・・・・・・・・・・ 9g  
(小2弱)

本みりん・・・・・・・・・・ 6g  
(小1)

濃口醤油・・・・・・・・・・ 5g  
(小1弱)

白ごま・・・・・・・・・・ 5g  
(大1弱)

<作り方>

1. 鶏もも肉をAに15分程漬ける。
2. フライパンに油(分量外)をひき、1を焼く。
3. 鶏肉に火が通り、皮目に焼き色がついたら完成☆

A

「たんぱく質」がたっぷりのメニューです◎

