

## めぐみワンダーランド託児室給食だより 2023年12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 ことこのえるもと	
1日 (金)	ごはん	ごはん			「土の中」で大きくなる人参や大根を「根菜」といいます。
	サワラのてりやき		サワラ		
	はくさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	はくさい、にんじん	
	みそしる			だいこん、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (月)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		南瓜は夏に収穫し、冬まで保管することで甘味が増して美味しくなります♪
	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	
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ		かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	コンソメスープ			はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (火)	ごはん	ごはん			椎茸に含まれる「レンチナン」はみんなを風邪から守ってくれる力があります◎
	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	
	こんにゃくのみそいため	こんにゃく			
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (水)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト	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！
	キャベツのソテー			キャベツ、しめじ	
	もやしごまドレッシングサラダ	ごま		もやし、にんじん、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
7日 (木)	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	切干大根は細く切った大根を天日干しにするので、大根の栄養がギュッと詰まっています◎
	はくさいのおひたし			はくさい、にんじん	
	みそしる		とうふ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
8日 (金)	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		鶏の胡麻味噌フライは、みんなが住んでいる岡崎で作られている八丁味噌を使っています☆
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	おすいもの			だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
11日 (月)	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	しらすは成長すると「イワシ」になりますよ♪
	じゃことおおりのポテトサラダ	じゃがいも、ごま、マヨネーズ	しらす、あおのり	たまねぎ	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
12日 (火)	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	ひじきは「ヨウ素」を含むのでみんなの体を元気にしてくれます◎
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる	ふ		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
13日 (水)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		クロロールパンは、黒糖が入っているので名前に「クロ」とついていますよ。
	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	
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	コンソメスープ			ねぎ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
★ 14日 (木)	とりにくのあまからどん	ごはん、ごま	とりにく	キャベツ	12月のお誕生日会は、鶏肉の甘辛丼でお祝いです☆デザートは、旬のりんごを用意しました♪
	はくさいとにんじんのごまあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	みそしる		わかめ	にんじん	
	りんご			りんご	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (金)	ごはん	ごはん			サバはEPAを含むので、記憶力が良くなるといわれていますよ。
	サバのしおやき		サバ		
	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	
	おすいもの	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (月)	ごはん	ごはん			おかかとは、関節のことです♪
	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	
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	
	みそしる			はくさい、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (火)	ごはん	ごはん			生姜は「ショウガオール」を含むので、体を芯まで温めてくれます！
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	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			にんじん、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

20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、みんなの骨を作るお手伝いをしてくれますよ☆
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	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	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (木)	トマトライス	ごはん		たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	豆乳スープには、めぐみ幼稚園のお兄さんとお姉さんが収穫した野菜が入っています！
	チキンソテー～オニオンソース～		とりにく	たまねぎ	
	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	
	とうにゅうスープ		とうにゅう	にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (金)	ごはん	ごはん			チャブチェは、「白滝」で作っています。
	チャブチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	もやしとわかめのちゅうかあえ	ごま	わかめ	もやし	
	ちゅうかスープ	ごま		ねぎ、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (月)	ごはん	ごはん			今日はクリスマス会なので、フライドチキンですよ☆
	フライドチキン		とりにく		
	キャベツサラダ			キャベツ、にんじん	
	コンソメスープ			はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (火)	ごはん	ごはん			じゃが芋は、先生の握り拳くらい大きくなりますよ♪
	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	
	もやしのうめあえ			もやし、にんじん、ねぎ	
	おすいもの		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (水)	ごはん	ごはん			厚揚げは「大豆」から作られています！
	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	
	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		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (木)	ごはん	ごはん			卵は「赤の食べ物」なので、体を作る源になります◎
	キッシュふうたまご焼き～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	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	やさいスープ			はくさい、もやし	
	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



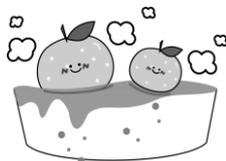
### 「冬至」とは

今年の冬至は、12月22日（金）です。  
冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。  
別名、「一陽来復（いちようらいふく）」とも呼ばれるそうです。  
この日は、太陽の力が一番弱まった日であり、転じて悪いことばかり続いた後でも、冬至を境に再び幸運が戻ってくるという前向きな意味があります。

### 冬至にはなぜ「南瓜」と「ゆず湯」？

- ・南瓜  
冬至の日に食べる南瓜は、厄除けや病気に効果があると伝えられています。  
カロテンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。
- ・ゆず湯  
冬の寒さに負けず、健康に過ごすためにゆずをお風呂に浮かべて「ゆず湯」として入ります。  
風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。

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.co



### ☆今月のおすすめ食材☆

今月は『南瓜』です！

\*\*\*\*\*

南瓜の旬は10～12月です。

南瓜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。

＜美味しい南瓜の選び方＞

- ①艶のあるもの。
- ②軸が太く、切り口がよく乾燥しているもの。
- ③軸の周りが凹んだもの。
- ④綺麗に左右対称になっているもの。
- ⑤ずっしりと重たいもの。

＜南瓜の保存方法＞

- ①丸のままの南瓜は保存性が高いため、風通しの良い所で保存する。
- ②カットしたものは、綿と種の部分を取り、ラップなどでしっかりと包んで冷蔵庫で保存する。

給食では12月4日に南瓜サラダを提供します♪



## 2023年 12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
4日(月)	南瓜サラダ	ロールパン スラッピージョ	ロールパン スラッピージョ			スラッピージョ
6日(水)			ミートソーススパゲティ			ミートソーススパゲティ
8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			
11日(月)	じゃこ青のりのポテトサラダ		あんかけ焼きそば			あんかけ焼きそば
12日(火)	ひじきと人参の玉子焼き		味噌汁			
13日(水)	マカロニサラダ	クロロールパン	クロロールパン マカロニサラダ			
14日(木)				りんご		
18日(月)	炒り豆腐					
20日(水)	ひじきマヨサラダ					
21日(木)				ビーンズサラダ		
22日(金)						チャプチェ
26日(火)						肉じゃが
27日(水)			味噌汁			厚揚げの炒め物
28日(木)	キッシュ風玉子焼き					



※「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

4日(月) : マヨネーズ抜き南瓜サラダを提供します。  
 8日(金) : 卵抜きの鶏の胡麻味噌フライを提供します。  
 11日(月) : マヨネーズ抜きのじゃこ青のりのポテトサラダを提供します。  
 12日(火) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。  
 13日(水) : マヨネーズ抜きのマカロニサラダを提供します。  
 18日(月) : 卵抜きの炒り豆腐を提供します。  
 20日(水) : マヨネーズ抜きのひじきサラダを提供します。  
 28日(木) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。

### ★乳成分の補足

4日(月) : ロールパンの代替品をご持参ください。  
 : 乳抜きの乾燥パン粉のスラッピージョを提供します。  
 8日(金) : 乳抜きの乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。  
 13日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

### ★小麦の補足

4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。  
 6日(水) : 米粉の麺を提供します。  
 8日(金) : 小麦抜きの胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。  
 11日(月) : 米粉の麺を提供します。  
 12日(火) : 麩抜きの味噌汁を提供します。  
 13日(水) : クロ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(水) : 麩抜きの味噌汁を提供します。

### ★くだもの補足

14日(木) : りんごの代替品をご持参ください。  
 21日(木) : レモン果汁抜きの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

4日(月) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。  
 6日(水) : 鶏肉のミートソーススパゲティを提供します。  
 11日(月) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。  
 22日(金) : 鶏肉のチャプチェを提供します。  
 26日(火) : 鶏肉の肉じゃがを提供します。  
 27日(水) : 鶏肉の厚揚げの炒め物を提供します。





# 給食室おすすめレシピ



## 南瓜サラダ

☆12月4日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 南瓜・・・・・・・・・・270g  
(中1/5玉)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・50g  
(中1/4個)
- かいわれだいこん・・・20g  
(1/2パック)
- マヨネーズ・・・・・・・・27g  
(大2強)
- 食塩・・・・・・・・・・1g  
(少々)

<作り方>

1. 南瓜は潰しやすい大きさに切って茹でる。
2. 南瓜に火が通ったら、水気を切って熱いうちに潰して粗熱をとる。
3. 玉ねぎは薄くスライスする。
4. 3を軽く茹でる。
5. 4の水気を切って、粗熱を取る。
6. 2、5、マヨネーズ、塩を混ぜ合わせ、味を調えたら完成☆

南瓜は繊維に沿った押し切りで切りやすくなりますよ♪



## サバの塩焼き

☆12月15日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- サバ・・・・・・・・・・180g  
(4切)
- A { 酒・・・・・・・・・・30g  
(大2)
- 食塩・・・・・・・・・・1g  
(少々)
- 薄口醤油・・・・・・・・3g  
(小1/2)

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. サバをAに漬ける。
3. フライパンに油(分量外)を熱し、サバを焼く。
4. サバに火が通り、焼き色がついたら完成☆

給食で人気なメニューです☆彡

