

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2024年1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	
9日 (火)	ごはん	ごはん			ひじきは「ヨウ素」を含むので、みんなの体を元気にするお手伝いをしてくれます。
	とりにくとひじきのにももの		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	
	キャベツのおひたし			キャベツ、にんじん	
	みそしる			たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は「大豆」から作られています◎
	こうやどうふのみそに		こうやどうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	
	もやしのおかかあえ		かつおぶし	もやし、にんじん	
	おすいもの			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (木)	しおやしそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	塩焼きそばは、石川県の郷土料理です。
	あおのりこふきいも	じゃがいも	あおのり		
	はくさいのあますあえ			はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
12日 (金)	ごはん	ごはん			金平とは、細長く切った食材を調味料で甘辛く炒めたものです。
	サバのたつたあげ		サバ		
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (月)	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♪
	とりのまつかぜやき	ごま	とりにく、とうふ、たまご	ごぼう、にんじん	
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	みそしる	じゃがいも		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (火)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		カレーコンカンは、「チリコンカン」をカレー味にアレンジしたものです！
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	しおかぼちゃサラダ			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、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (水)	ごはん	ごはん			豚肉の脂質は、体を動かすエネルギー源になります◎
	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、もやし、ピーマン	
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (木)	ごはん	ごはん			白身魚の西京焼きの「ホキ」は深海魚と呼ばれ、海の深い所にいる魚です。
	しろみざかなのさいきょうやき		ホキ		
	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	
	わふうコンソメスープ			はくさい、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (金)	ごはん	ごはん			チャンプルーとは、沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜ」という意味がありますよ！
	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	
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	おすいもの		わかめ	ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (月)	ごはん	ごはん			切干大根は、大根の栄養がギュッと詰まっています。
	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、ねぎ	
	こんにゃくのあまからに	こんにゃく		ねぎ	
	おすいもの			たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
23日 (火)	ごはん	ごはん			春雨は、「緑豆」から作られていますよ！
	とりにくのブルコギふう	ごま	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	
	はくさいのナムル			はくさい、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

24日 (水)	ごはん	ごはん			椎茸はビタミンDを含むので、骨を強くするお手伝いをしてくれます。
	ごもくどうふ		とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、しいたけ	
	にんじんサラダ			にんじん、かいわれだいこん、レモンかじゅう	
	みそしる			はくさい、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (木)	クロロールパン	ごむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		じゃが芋は、先生の握り拳くらい大きくなりますよ♪
	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	
	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	
	わふうコンソメスープ			しめじ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (金)	ごはん	ごはん			1月のお誕生日会は、雞の照焼きでお祝いです☆デザートは、旬のみかんを用意しました♪
	とりのてりやき		とりにく		
	おからのわふうサラダ		おから、かつおぶし	たまねぎ、にんじん	
	おすいもの		あぶらあげ	もやし	
	みかん			みかん	
29日 (月)	ごはん	ごはん			あんかけは片栗粉という、じゃが芋のでんぷんを使ってとろみをつけますよ。
	こうやどうふとだいこんのそぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいこん	
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	みそしる	ふ		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (火)	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	うどんは「炭水化物」がたっぷりなので、体のエネルギー源になります。
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、にんじん、きゅうり	
	ぶどうまめ		だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
31日 (水)	ごはん	ごはん			関節は免疫力を高める「セレン」が含まれています◎
	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	
	しろみそもやしサラダ			もやし、にんじん、きゅうり	
	やさいスープ			だいこん、ごぼう	
	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



お節料理

お節料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これは「幸せを重ねる」という意味があります。

お節料理の食材には一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。食品や料理に込められた願いを知り、縁起の良い食材をそろえてお正月を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

- ・昆布巻き…古くから「養老昆布(よろこぶ)」と言われ、おめでたい席には欠かせない料理。
- ・黒豆…邪気を払い、黒く日焼けするほどマメに働き、マメに暮らせますように。
- ・田作り…田んぼを作ると書くので、食べ物に困らないように。
- ・かすのこ…卵をたくさん食べることから、子孫繁栄に。
- ・海老…腰が曲がるくらい長生きできるように。



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『白菜』です！

白菜の旬は10～2月です。

白菜の栄養は以下の通りです。

- ①イソチオシアネート
胃腸を刺激して食欲を増進したり、免疫力を高める働きが期待されます。
- ②ビタミンC
ストレスから体を守る働きがあり、免疫力を高める働きが期待されます。
また、傷や炎症の治りを良くする働きもあります。

〈美味しい白菜の選び方〉

- ①巻きがしっかりしているもの。
- ②切り口がみずみずしいもの。
- ③ずっしりと重たいもの。

〈白菜の保存方法〉

- ①夏場以外は丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2～3週間。
- ②カットしたものは、ラップにしっかりと包んで冷蔵庫で保存する。

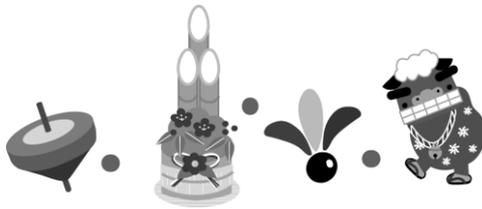
給食では1月11日に白菜の甘酢和え、1月23日に白菜のナムルを提供します♪



2024年 1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
11日(木)			塩焼きそば			塩焼きそば
12日(金)			お吸い物			
15日(月)	鶏の松風焼き					
16日(火)		ロールパン	ロールパン			
17日(水)						豚肉野菜炒め
22日(月)	切干大根の玉子焼き					
24日(水)				人参サラダ		
25日(木)		クロロールパン	クロロールパン			
26日(金)				みかん		
29日(月)			味噌汁	キャベツと人参のサラダ		
30日(火)	ポテトサラダ		きつねうどん			



※「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

15日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 22日(月) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
 30日(火) : マヨネーズ抜きポテトサラダを提供します。

★くだもの補足

24日(水) : レモン果汁抜き人参サラダを提供します。
 26日(金) : みかんの代替品をご持参ください。
 29日(月) : レモン果汁抜きのキャベツと人参のサラダを提供します。

★乳成分の補足

16日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 25日(木) : クロロールパン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。

★小麦の補足

11日(木) : 米粉の麺を提供します。
 12日(金) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
 16日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 25日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 29日(月) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
 30日(火) : 米粉の麺を提供します。

★豚肉の補足

11日(木) : 鶏肉の塩焼きそばを提供します。
 17日(水) : 鶏肉野菜炒めを提供します。





給食室おすすめレシピ



高野豆腐の味噌煮

☆1月10日(水)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 高野豆腐・・・・・・・・・・60g
(4枚)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・60g
(中1/4個)
- 乾燥しいたけ・・・・・・2.5g
- A { 三温糖・・・・・・・・・・26g
(大3弱)
- 八丁味噌・・・・・・・・・・20g
(大1強)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・10g
(大1/2)
- 酒・・・・・・・・・・14g
(大1弱)
- かつおだし・・・・・・・・・・190g
(1カップ弱)
- 乾燥わかめ・・・・・・・・・・3.5g

<作り方>

1. 高野豆腐、乾燥しいたけ、乾燥わかめを水に浸して戻しておく。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. 戻した高野豆腐は流水でしっかり洗い、一口大に切る。
4. 戻したしいたけと玉ねぎを薄くスライスする。
5. 鍋に油(分量外)をひき、4をいれて軽く火を通す。
6. 5に3とAを加え、さらに水気を切ったわかめを鍋の端に加えて煮る。
7. 皿に盛り付け、わかめを横に添えたら完成☆



高野豆腐は、たんぱく質がたっぷりです◎

キャベツと人参のサラダ

☆1月29日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- キャベツ・・・・・・・・・・200g
(1/5玉)
- 人参・・・・・・・・・・50g
(1/3個)
- A { 薄口醤油・・・・・・・・・・9g
(大1/2)
- レモン果汁・・・・・・・・・・2g
(小1/2弱)
- 三温糖・・・・・・・・・・2g
(小1弱)
- オリーブオイル・・・・・・・・2g
(小1/2)

<作り方>

1. キャベツはざく、人参は千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、1をしんなりするまで茹でる。
3. Aの調味料を合わせておく。
4. 2を水にさらし、冷めたら水気を切る。
5. 4をAの調味料で和えたら、完成☆

さっぱりした食べやすい副菜です♪

