

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2024年3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 (金)	ごはん	ごはん			おかかゆめはかつお節のいい香りが しますよ！
	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	
	はくさいとにんじんのごまあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (月)	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	3月のお誕生日会は、ちらし寿司で お祝いです☆ デザートには旬のいちごを用意しました♪
	かぼちゃのそぼろあん		とりにく	かぼちゃ	
	おすいもの	ふ		なのはな	
	いちご			いちご	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5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		じゃが芋に含まれる「ビタミンC」は みんなの体を風邪から守ってくれます◎
	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	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	やさしいスープ			たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は「大豆」から来ていますよ！
	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	
	もやしゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	おすいもの			だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (木)	あんかけゆきそば	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	しめじには、カルシウムの吸収を助けて くれる「ビタミンD」が含まれています！
	あおりのこふきもち	じゃがいも	あおりの		
	とりそぼろとにんじんのサラダ		とりにく	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
8日 (金)	サワラのてりやき		サワラ		サワラは、大きくなるにつれて呼び名が 変わる出世魚ですよ。
	はくさいのあますあえ			はくさい、にんじん	
	みそしる		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
11日 (月)	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	ひじきに含まれる「ヨウ素」は、みんなの 体の成長をお手伝いしてくれます！
	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、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
12日 (火)	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	切干大根を使った玉子焼きは、旨味が たっぷりですよ♪
	こんにゃくのあまからに	こんにゃく		ねぎ	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
13日 (水)	しろみぎかなのさいきょうやき		ホキ		ホキに含まれる「ビタミンB12」は 血液を造るお手伝いをしてくれます！
	はくさいのにびたし		あぶらあげ	はくさい	
	おすいもの	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
14日 (木)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		もやしは暗いところで成長しますよ！
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	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	
	コンソメスープ			たまねぎ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (金)	ごはん	ごはん			卵には「ビタミンB2」が含まれており、 みんなの皮膚を作ってくれます。
	こうやどうふのたまごとし		たまご、こうやどうふ	にんじん、しいたけ	
	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		わかめ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (月)	ごはん	ごはん			ブロッコリーに含まれる「葉酸」は、 血を造るお手伝いをしてくれますよ！
	とりにくとブロッコリーのいためもの		とりにく、ひじき	キャベツ、ブロッコリー、にんじん	
	もやしのうめあえ			もやし、にんじん、うめ	
	おすいもの	ふ		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (火)	けんちんうどん	うどん	あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	うどんは、体のエネルギー源になる 「炭水化物」がたくさん入っています！
	ぶどうまめ		だいず		
	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	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
21日 (木)	ごはん	ごはん			キャベツに含まれる「食物繊維」は、 みんなのお腹を綺麗にしてくれますよ！
	タレカツ	こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご		
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	おすいもの	じゃがいも		もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	

22日 (金)	ごはん	ごはん				白滝は「コンニャクイモ」という芋から出ています！
	とりにく&だいごんのちゅうがいため		とりにく	だいごん、たまねぎ、にんじん		
	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		はくさい、たまねぎ		
	おちゃ			ほうじちゃ		
25日 (月)	ごはん	ごはん				小松菜は「鉄分」を含むため、貧血予防になりますよ！
	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		
	さんしょくごまあえ	ごま		こまつな、もやし、にんじん		
	みそしる			なめこ、ねぎ		
	おちゃ			ほうじちゃ		
26日 (火)	ごはん	ごはん				大根に含まれる「アミラーゼ」は、食べ物を吸収しやすい形に変えてくれます。
	はっぱうさぎ		ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ		
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり		
	やさしいスープ			ごぼう、だいごん		
	おちゃ			ほうじちゃ		
27日 (水)	ごはん	ごはん				わかめは、海の中で育つ「海藻」の間隔ですよ！
	とりじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	たまねぎ、にんじん		
	きゃべつのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん		
	おすいもの		わかめ	たまねぎ		
	おちゃ			ほうじちゃ		
28日 (木)	ごはん	ごはん				関節には免疫力を高める「セレン」が入っています！
	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、もやし、しめじ、ピーマン		
	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			だいごん、にんじん		
	おちゃ			ほうじちゃ		
29日 (金)	ごはん	ごはん				胡麻に含まれる「亜鉛」は、成長や発育を促してくれます◎
	とりのごまやき	ごま	とりにく			
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん		
	みそしる	じゃがいも		たまねぎ		
	おちゃ			ほうじちゃ		

*国の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 眼部学園 めくみワンダーランド託児室

ひな祭り

ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで女の子をお祝いする日です。
女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをします。

ひな祭りは、「人形（ひとがた）」や「形代（かたしろ）」と呼ばれる紙やわらでできた素朴な人形に、自分の災厄を移して海や川に流す「流しひな」と平安時代の人形遊び「ひいな遊び」が結びつき、長い年月をかけて現在のひな祭りになったといわれています。

ちらし寿司

ひな祭りのちらし寿司には、海老・蓮根・豆といった3つの縁起物を入れるのが特徴です。これらの縁起物には、それぞれ意味があります。
海老は「海老のように腰が曲がるまで長く生きるように」、蓮根は「はるか先まで見通しが利くように」、豆は「忠実に働いて仕事が上手くいくように」など、どれも子供の長生きや勤めを願う縁起物です。

給食では3月のお誕生日会と合わせて、3月4日（月）にちらし寿司でお祝いします♪

ひなあられ

ひなあられは、菱餅を砕いて食べていたのが由来とされています。
江戸時代では屋外でひな祭りのお祝いをしており、菱餅を砕いて携帯していたことがひなあられの始まりとされています。

ひなあられには3色のものと、4色のものがあります。
3色のひなあられは、緑・赤・白で構成されており、緑は新芽が広がる大地や芽吹きを連想させることから生命力・エネルギーを表します。
赤は血や命を連想させることから生命のエネルギー、白は雪で覆われた大地を意味します。これら3つを合わせて「自然のエネルギーによって女の子が健康に育ちますように」という意味が込められています。

4色のひなあられは、赤・緑・黄・白で構成されており、それぞれ四季を表しています。春夏秋冬を4色で表すことにより、「1年を通して女の子が健康に過ごせますように」という願いが込められています。

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『椎茸』です！

椎茸の旬は、3～5月と9～11月の2回あります。

椎茸の栄養は以下の通りです。

- ①βグルカン・エリタデニン
免疫力を高めたり、血圧を上昇を抑える効能や食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。
- ②エルゴステロール
エルゴステロールは紫外線に当たるとビタミンDに変化します。ビタミンDは、骨を健康に維持する効果や血中カルシウム濃度を維持する効果があります。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘を予防・改善する働きがあります。

〈美味しい椎茸の選び方〉

- ①笠の色が薄茶色のもの。
- ②斑がなく、張りがあるもの。
- ③軸が太いもの。
- ④裏のヒダが白く、しっかりと張っているもの。
- ⑤バック入りのものは、水滴の付いていないもの。

〈椎茸の保存方法〉

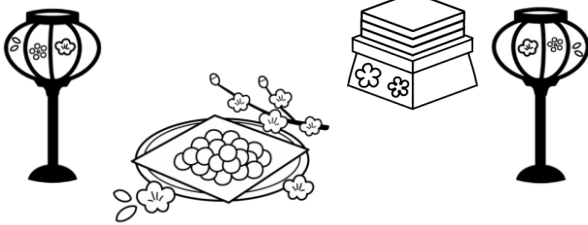
- ①ヒダを上にしてキッチンペーパーで包み、野菜室で保存する。
- ②すぐに使い切れない場合は、笠と軸を切り離し、使いやすい大きさに切って冷凍庫で保存する。

給食では、3月4日（月）のちらし寿司で提供します♪

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



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)	ちらし寿司		お吸い物	いちご		
5日(火)		ミルクロールパン	ミルクロールパン			
7日(木)			あんかけ焼きそば			あんかけ焼きそば
11日(月)						豚肉野菜炒め
12日(火)	切干大根の玉子焼き					
14日(木)		ロールパン	ロールパン	キャベツと人参のサラダ		
15日(金)	高野豆腐の玉子とじ					
18日(月)			お吸い物			
19日(火)	ポテトサラダ		けんちんうどん			
21日(木)	タレカツ	タレカツ	タレカツ			
26日(火)						八宝菜
28日(木)			和風マカロニサラダ			



※「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) : 卵の代わりに高野豆腐のちらし寿司を提供します。
- 12日(火) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
- 15日(金) : 高野豆腐の炒め物を提供します。
- 19日(火) : マヨネーズ抜きポテトサラダを提供します。
- 21日(木) : 卵抜き乾燥パン粉のタレカツを提供します。

★くだもの補足

- 4日(月) : いちごの代替品をご持参ください。
- 14日(木) : 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

- 5日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 14日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 21日(木) : 乳抜き乾燥パン粉のタレカツを提供します。

★さけの補足

除去対応はありません。

★小麦の補足

- 4日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 5日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 7日(木) : 米粉の麺を提供します。
- 14日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 18日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 19日(火) : 米粉の麺を提供します。
- 21日(木) : 胡麻衣のタレカツを提供します。
- 28日(木) : 人参サラダを提供します。

★豚肉の補足

- 7日(木) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。
- 11日(月) : 鶏肉野菜炒めを提供します。
- 26日(火) : 鶏肉の八宝菜を提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏とキャベツのおかか炒め

☆3月1日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 鶏むねこま肉・・・160g
- 玉ねぎ・・・120g
(中1/2個)
- キャベツ・・・250g
(中1/4個)
- 薄口醤油・・・16g
(大さじ1弱)
- 三温糖・・・5g
(小さじ2弱)
- 食塩・・・1g
(ひとつまみ)
- かつお節・・・6g

1. キャベツはざく切り、玉ねぎは薄くスライスする。
2. フライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉に火が通るまで炒める。
3. 1をフライパンに入れ、しんなりするまで炒める。
4. Aを加えて炒め、最後にかつお節を混ぜ合わせたら完成☆

かつお節に含まれる「イノシン酸」で
旨味がアップします◎



青海苔粉ふき芋

☆3月7日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- じゃが芋・・・240g
(中2個)
- 食塩・・・1g
(ひとつまみ)
- 青海苔・・・0.5g

1. じゃが芋は皮を剥き、一口大に切って水にさらす。
2. 鍋にじゃが芋と、じゃが芋が浸るくらいの水を入れて茹でる。
3. じゃが芋に火が通ったら、茹で汁を捨てる。
4. 弱火にかけてじゃが芋を転がすように鍋を振り、水分を飛ばす。
5. Aを加えて、よく和えたら完成☆

鍋に蓋をすると
転がしやすいですよ♪

