

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2024年6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	
3日 (月)	ごはん	ごはん			ひじきは「ヨウ素」を含むため、 みんなの体を元気にしてくれます◎
	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	
	もやしのごまあえ	ごま		もやし、にんじん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (火)	ごはん	ごはん			今日は語呂合わせで、「虫歯予防デー」 です◎よく噛んで食べてね♪
	とりにくとはくさいのべっこうに		とりにく	はくさい、にんじん	
	かむかむサラダ		こんぶ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	
	みそしる	こんにゃく		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (水)	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	ぶどう豆は、炊かれた豆が果物の ぶどうのようにつやつやとしている ことが由来といわれています。
	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	
6日 (木)	ごはん	ごはん			給食のチャプチェは「白滝」で 作っていますよ！
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	もやしとわかめのナムル	ごま	わかめ	もやし	
	ちゅうかスープ			ねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (金)	ごはん	ごはん			油あげは豆腐を薄く切って揚げて いるためエネルギーがたっぷりです！
	とりのみそやき		とりにく		
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ、にんじん	
	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			関節には免疫力を高める「セレン」が 入っていますよ。
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	だいこんのおかかあえ		かつおぶし	だいこん、にんじん	
	みそしる			もやし、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11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		さやいんげんに含まれるβ-カロテンは、 ウイルスから体を守ってくれます◎
	じゃがいものカレーそばろに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	やさいスープ			しめじ、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじ茶	
12日 (水)	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よ！
	とりにくとひじきのにもの		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	
	もやしのうめあえ			もやし、にんじん、ねりうめ	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (木)	ごはん	ごはん			麻婆豆腐は中国の料理です！
	マーボーどうふ		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	キャベツのナムル	ごま		キャベツ、にんじん	
	わかめスープ		わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (金)	ごはん	ごはん			サバに含まれる「EPA」は血液を サラサラにしてくれる力があります◎
	サバのごまやき	ごま	サバ		
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	おすいもの	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (月)	ごはん	ごはん			八丁味噌は、みんなが住んでいる 「商輪」で作られていますよ♪
	とりにくのはちょうみそいため		とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	わかめのすのもの		わかめ	にんじん、たまねぎ、きゅうり	
	おすいもの		あぶらあげ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (火)	ごはん	ごはん			干草焼きは野菜がたくさん入っている ため栄養満点です！
	ちぐさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	はくさいのあえもの			はくさい、にんじん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (水)	チャンポンぶうらーめん	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ	豚肉に含まれる「脂質」は、体を動かす エネルギーになりますよ！
	たまねぎとあぶらあげのおひたし		あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	
	まめのにもの	こんにゃく	だいず	にんじん、しいたけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

20日 (木)	ごはん	ごはん			みんなが大好きな唐揚げです☆
	とりのしょうゆからあげ		とりにく		
	だいこんのおますづけ			だいこん、にんじん	
	やさいスープ			はくさい、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (金)	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	
	もやしゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	みそしる	ふ		なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (月)	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、黒糖が入っているため名前に「クロ」が入っていますよ！
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	キャベツのサラダ			キャベツ、にんじん	
	コンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (火)	ごはん	ごはん			野菜をたっぷり入れて酢豚風に仕上げました！
	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	
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	やさいスープ			たまねぎ、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (水)	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◎
	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、ニラ	
	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	はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (木)	ごはん	ごはん			「金平」とは細く切った野菜を甘辛く炒めたものをいいます！
	しろみざかなフライ～オニオンソース～	こむぎこ、パンこ	ホキ、たまご	たまねぎ	
	だいこんきんぴら	ごま		だいこん、にんじん	
	わふうコンソメスープ			ごぼう、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
★ 28日 (金)	とりどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	6月のお誕生日会は、雞井でお祝いです☆デザートにはバナナを用意しました♪
	もやしのしろみそドレッシングサラダ			もやし、にんじん、きゅうり	
	おすいもの	ふ		はくさい	
	バナナ			バナナ	
	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



虫歯予防デー

6月4日は、「6(む)4(し)」に因んで虫歯予防デーといわれています。口は、食べる・話す・表情を作る・体の姿勢やバランスを保つなど、様々な役割があります。虫歯になると食べ物を美味しく食べられず、体への吸収に影響するほか、全身にも悪影響を及ぼします。

〈よく噛むことの大切さ〉
噛むことは体に嬉しいことがたくさんあります。食事の時間を十分に確保し、よく噛む習慣をつけることが大切です。よく噛むことで以下のような効用があります。

- ・肥満予防
- ・味の発達
- ・言葉の発音の上達
- ・脳の発達
- ・歯の病気の予防
- ・がん予防
- ・胃や腸の動きが良くなる

〈虫歯の予防〉
・おやつ時間はしっかりと区切る
・砂糖が多く含まれている食べ物や飲み物を頻りに摂取しない
・よく噛んで食べる
・食後の歯磨きを習慣化する

給食では、6月4日(火)にかむかむサラダを提供します♪



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『胡瓜』です！

胡瓜の旬は、5～8月です。

胡瓜の栄養は以下の通りです。

- ①β-カロテン
β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、体の成長を促進する作用があります。
- ②ビタミンC
コラーゲンを生成して皮膚の健康を守る作用や、食べ物からの鉄吸収を促進する作用があります。
- ③カリウム
利尿作用があるため、むくみやだるさの解消が期待できます。

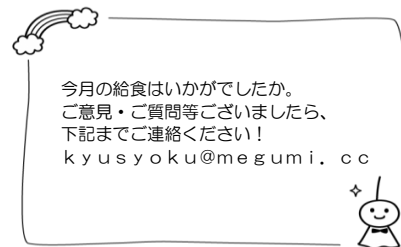
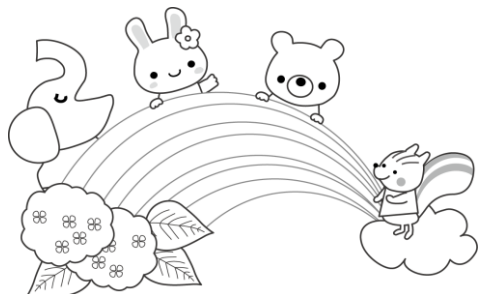
〈美味しい胡瓜の選び方〉

- ①太さが均一なもの。
- ②ずっしりと重みがあるもの。
- ③緑色が鮮やかなもの。
- ④イボが尖っているもの。
- ⑤みずみずしいもの。

〈胡瓜の保存方法〉

- ①水気を取ってからビニール袋に入れ、野菜室で保存する(袋の口は閉じない)。保存期間の目安は4～5日です。
- ②切った胡瓜は、密閉できる容器や保存袋に入れ、冷蔵庫で保存する。保存期間の目安は1～2日です。

給食では、6月11日(火)に人参ドレッシングサラダを提供します♪



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



表示 日付	特定原材料			その他	
	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
3日(月)	ひじきと人参の玉子焼き				
5日(水)	ポテトサラダ		けんちんうどん		
6日(木)					チャブチェ
11日(火)		ミルクロールパン	ミルクロールパン		
13日(木)					麻婆豆腐
18日(火)	千草焼き				
19日(水)			チャンボン風ラーメン		チャンボン風ラーメン
21日(金)			味噌汁		
24日(月)		クロロールパン	クロロールパン		
26日(水)					豚肉野菜炒め
27日(木)	白身魚フライ		白身魚フライ		
28日(金)			お吸い物	バナナ	



※「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。
 ※「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

- 3日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 5日(水) : マヨネーズ抜きポテトサラダを提供します。
- 18日(火) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 27日(木) : 卵抜き白身魚フライを提供します。

☆くだもの補足

- 28日(金) : バナナの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

- 11日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 24日(月) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

- 6日(木) : 鶏肉のチャブチェを提供します。
- 13日(木) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
- 19日(水) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。
- 26日(水) : 鶏肉野菜炒めを提供します。

☆小麦の補足

- 5日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 11日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 19日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 21日(金) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 24日(月) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 27日(木) : 小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。
- 28日(金) : 麩抜きのお吸い物を提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏肉と白菜のべっこう煮

☆6月4日(火)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 鶏むね小間肉・・・180g
- 白菜・・・240g
(中1/5個)
- 人参・・・100g
(中2/3本)
- 濃口醤油・・・30g
(大さじ1と2/3)
- 三温糖・・・25g
(大さじ3弱)
- 料理酒・・・30g
(大さじ2)
- かつおだし・・・90g
(1/2カップ弱)

A

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. 白菜はざく切りに、人参は銀杏切りにする。
3. 鍋か深めのフライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉を炒める。
4. 鶏肉に焼き色が着いたらAと2を加える。
5. 白菜、人参が柔らかくなるまで煮込んだら完成☆

大根やしめじを入れても
美味しいですよ♪



人参と白滝のサラダ

☆6月25日(火)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 人参・・・75g
(中1/2本)
- 白滝・・・250g
(1袋)
- 薄口醤油・・・15g
(大さじ1弱)
- 米酢・・・6g
(小さじ1強)
- 三温糖・・・6g
(小さじ2)
- ごま油・・・12g
(大さじ1)
- 白ごま・・・6g
(小さじ2)

A

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 人参は千切りにし、白滝は水洗いして5cm程度に切って茹でる。
3. 冷めたら水気を切る。
4. 人参と白滝を混ぜ合わせ、Aで味を調えたら完成☆

今からの季節は
「胡瓜」を入れるのも
おすすめです☆

