

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2024年8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 (木)	ごはん	ごはん			海苔に含まれる「ヨウ素」は みんなの体の成長を促して くれますよ！
	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	
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	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	
2日 (金)	ごはん	ごはん			8月3日が「ハジ味噌の日」に ちなみ、鶏のハジ味噌焼きを ご用意しました♪
	とりのほっしょうみそやき		とりにく		
	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	
	やさいスープ			はくさい、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (月)	ごはん	ごはん			ピーマンには、血液の流れを 良くしてくれる「ビタミンE」 が含まれていますよ。
	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	
	もやしのナムル	ごま		もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (火)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		夏が旬の「さやいんげん」を 使ったじゃが芋のカレー そぼろ煮です！
	じゃがいものカレーそぼろに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	コンソメスープ			はくさい、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (水)	ごはん	ごはん			ひじきに含まれている 「カルシウム」には、みんなの 骨を強くしてくれる力が ありますよ◎
	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	
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる		わかめ	ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (木)	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	大豆はたんぱく質をたくさん 含むため、「畑の肉」とも 呼ばれています！
	ぶどうまめ		だいず		
	はくさいのあえもの			はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
9日 (金)	サワラのてりやき		サワラ		大根には、肉や魚を柔らかくす る酵素が含まれていますよ！
	だいこんきんぴら	ごま		だいこん、にんじん	
	やさいスープ			たまねぎ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
19日 (月)	ぶたにくみそいため		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	厚揚げは豆腐を厚く切って 揚げているため、エネルギーが たっぷりですよ！
	あつあげとはくさいのもの		あつあげ	はくさい、しめじ	
	おすいもの		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
20日 (火)	ごはん	ごはん			じゃが芋に含まれる 「ビタミンC」は、デンプンに 保護されているため、熱に強い のが特徴です。
	オムレツ〜トマトソース〜	じゃがいも	たまご、とうふ	たまねぎ、トマト	
	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			にんじん、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は豆腐を凍らせて作る ため、凍り豆腐とも呼ばれて いますよ！
	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	
	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	ふ		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (木)	ごはん	ごはん			8月のお誕生日会は、 チキンカツ〜かりんとう風 ソース〜でお祝いです☆ デザートにはオレンジを用意 しました♪
	チキンカツ〜かりんとうふうソース〜	こむぎこ、パンこ	とりにく、たまご		
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	わふうコンソメスープ			ごぼう、たまねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
おちゃ			ほうじちゃ		

23日 (金)	わふうずーぶスパゲッティー	スパゲティ		たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、しめじ	葉酸は、ほうれん草から成分が発見されたため、「葉酸」と名付けられたそうですよ！
	じゃがいものにっころがし	じゃがいも			
	ピーズサラダ		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	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (月)	ごはん	ごはん			わかめは海の中で育つ、海藻の仲間です！
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ		わかめ	だいこん	
27日 (火)	おちゃ			ほうじちゃ	トマトをたくさん使ったチリコンカンにはパンとよく合います◎
	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
28日 (水)	コンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー	牛蒡には、みんなのお腹の中を綺麗にしてくれる「食物繊維」がたくさん含まれています！
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	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	
29日 (木)	もやしのすじょうゆあえ		わかめ	もやし、にんじん	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よ！
	みそしる		とうふ	ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
30日 (金)	しろみさかなのたつたあげ		ホキ		とろとろのあんをたっぷり野菜にかけました！
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	おすいもの	ふ		しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (金)	ごはん	ごはん			とろとろのあんをたっぷり野菜にかけました！
	あつあげのやさいあんかけ		あつあげ、とりにく	にんじん、もやし、しめじ、ピーマン	
	かむかむサラダ		こんぶ	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	
	やさいスープ			たまねぎ、はくさい	
30日 (金)	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

食中毒を防ごう

食中毒とは、細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気です。
抵抗力の弱い子どもやお年寄りは症状が重くなる可能性が高いため、注意が必要です。
食中毒は、細菌が増殖しやすい梅雨や暑い時期に多いですが、冬にも食中毒（主にウイルス）が発生するため、一年を通して対策をする必要があります。

～つけない、増やさない、やっつける～

- つけない…手を石鹸でしっかりと洗う。
- 増やさない…生鮮食品や惣菜は、購入後は出来るだけ早く冷蔵庫で保存する。
- やっつける…肉や魚などは、中心までよく加熱する。

～消費期限と賞味期限～

「消費期限」と「賞味期限」は食品によって使い分けられています。
消費期限は生鮮食品やお弁当など、品質の劣化が早く長く保存できない食品に表示されます。賞味期限は加工食品やスナック菓子、缶詰など保存期間が長い食品に表示されます。
いずれも開封していない状態での保存期間のため、一度開封したものは表示期間内であっても早めに食べきるようにしましょう。
常温保存の目安は15～25度のため、室温が高くなる今からの時期は保管場所に注意しましょう。

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『ピーマン』です！

ピーマンの旬は6～9月です。

ピーマンの栄養は以下の通りです。

- ①βカロテン
抗酸化作用や体内でビタミンAに変わることで粘膜や免疫力の維持に役立ちます。油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。
- ②食物繊維
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。
- ③ビタミンC
皮膚や粘膜の健康を守ります。さらにストレスへの抵抗力を高める働きもあります。暑さや寒さ、疲労、心痛などの精神的・肉体的どちらのストレスにも作用があります。

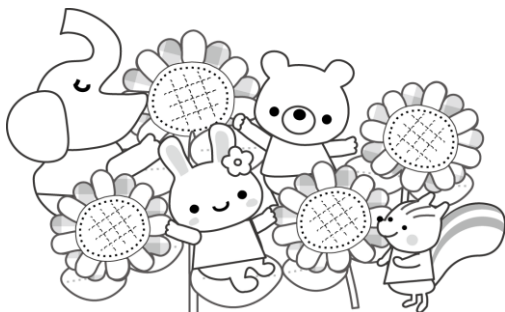
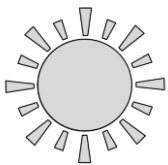
〈美味しいピーマンの選び方〉

- ①色が鮮やかで艶のあるもの。
- ②張りがあって肉厚なもの。
- ③ヘタがみずみずしいもの。
- ④丸くぶっくりと膨らんだ形のもの。

〈ピーマンの保存方法〉

- ①ペーパータオルで個包装し、ポリ袋に入れて緩めに口を開けて野菜室で保存する。
- ②水で洗い、ヘタと種を取り除いて食べやすい大きさにカットし水気を拭き取る。重ならないように保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。

給食では8月5日（月）に高野豆腐の酢豚風を提供します♪



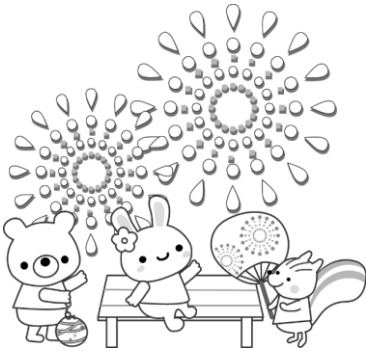
今月の給食はいかがでしたか。
ご意見・ご質問等ございましたら、
下記までご連絡ください！
kyusyoku@megumi.cc



🌸🍉🍷🌸🍉🍷 2024年 8月アレルギー食材使用表 🍷🍉🌸🍉🍷

めぐみワンダーランド託児室

表示	特定原材料			その他	
日付	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
6日(火)		クロロールパン	クロロールパン		
7日(水)	ひじきと人参の玉子焼き				
8日(木)			あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば
19日(月)					豚肉味噌炒め
20日(火)	オムレツ				
21日(水)			味噌汁		
22日(木)	チキンカツ		チキンカツ	オレンジ	
23日(金)			和風スープパゲッティ	ビーンズサラダ	
26日(月)					チャブチェ
27日(火)		ミルクロールパン	ミルクロールパン	キャベツと人参のサラダ	
29日(木)			お吸い物		



※「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

7日(水) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 20日(火) : 鶏肉とじゃが芋のトマト煮を提供します。
 22日(木) : 卵抜きチキンカツを提供します。

☆くだもの補足

22日(木) : オレンジの代替品をご持参ください。
 23日(金) : レモン果汁抜きのビーンズサラダを提供します。
 27日(火) : 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

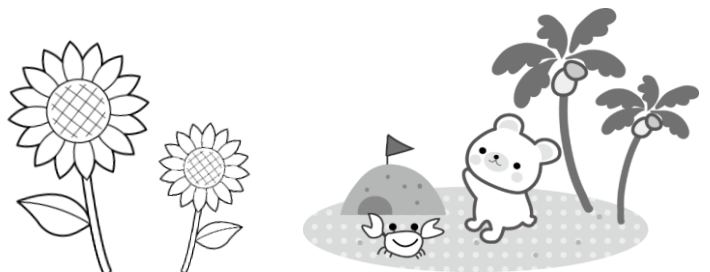
6日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 27日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

8日(木) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。
 19日(月) : 鶏肉味噌炒めを提供します。
 26日(月) : 鶏肉のチャブチェを提供します。

☆小麦の補足

6日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 8日(木) : 米粉の麺を提供します。
 21日(水) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
 22日(木) : 胡麻衣のチキンカツを提供します。
 23日(金) : 米粉の麺を提供します。
 27日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 29日(木) : 麩抜きのお吸い物を提供します。





給食室おすすめレシピ



大根金平

☆8月9日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

大根	270g
	(中1/4本)
人参	55g
	(中1/3本)
濃口醤油	16g
	(小さじ2と2/3)
三温糖	9.5g
	(大さじ1強)
本みりん	3g
	(小さじ1弱)
ごま油	11g
	(大さじ1弱)
白ごま	3.5g
	(小さじ1強)

1. 大根、人参は千切りにする。
2. 1を好みの硬さになるまで蒸すか茹でる。
(茹でる場合は水気を切る)
3. フライパンにごま油を熱し、2を炒める。
4. Aを加えて炒め合わせる。
5. 最後にごまを和えたら完成☆

蒟蒻を入れるのも
おすすめですよ♪



豚肉味噌炒め

☆8月19日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

豚こま肉	180g
玉ねぎ	120g
	(中1/2個)
キャベツ	190g
	(中1/6玉)
人参	30g
	(中1/4本)
八丁味噌	46g
	(大さじ2と1/2)
ザラメ糖	17g
	(大さじ1強)
濃口醤油	6g
	(小さじ1)
本みりん	7g
	(小さじ1強)
料理酒	7g
	(小さじ1強)
食塩	1g
	(少々)

1. Aの調味料を混ぜ合わせておく。
2. 玉ねぎは薄くスライスし、キャベツは食べやすい大きさ、人参は千切りにする。
3. 2を好みの硬さになるまで蒸すか茹でる。
(茹でる場合は水気を切る)
4. フライパンに油(分量外)を熱し、豚肉に火が通るまで炒める。
5. 4に3を入れ、炒め合わせる。
6. Aの調味料を入れ、混ぜ合わせたら完成☆

調味料をしっかりと混ぜ合わせて
おくのがポイントです!

