

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2024年9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 からだのしょうしを とこのえるもと | |
|------------|-------------------|--------------------|----------------------|----------------------------------|--|
| 2日 (月) | ごはん | ごはん | | | 南瓜に含まれる「ビタミンE」には、血行を良くし体を温める力があります！ |
| | とりにくとブロックリーのいためもの | | とりにく、ひじき | にんじん、キャベツ、ブロックリー | |
| | 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 | |
| | ちゅうかスープ | ごま | | だいこん、にんじん | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 3日 (火) | ごはん | ごはん | | | ねぎには、殺菌作用のある「ネギオール」が含まれているため、風邪の予防に効果がありますよ！ |
| | 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 | |
| | もやしとうめあえ | | | もやし、にんじん、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 | |
| 4日 (水) | クロールパン | こむぎこ、こくとう | ぎゅうにゅう | | トマトに含まれる「クエン酸」は、エネルギーを作るお手伝いをしてくれます◎ |
| | 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 | |
| | だいこんマヨサラダ | マヨネーズ | | だいこん、にんじん、かいわれだいこん | |
| | やさいスープ | | | にんじん、ごぼう | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 5日 (木) | ごはん | ごはん | | | サバには、赤血球を造るのに重要な「鉄」が含まれていますよ。 |
| | サバのしおやき | | サバ | | |
| | キャベツのしおこんぶあえ | | こんぶ | キャベツ、にんじん | |
| | みそしる | ふ | | もやし | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 6日 (金) | ごはん | ごはん | | | 椎茸に含まれる「レンチナン」は、風邪から守ってくれる力があります！ |
| | ちくさやき | | たまご、とりにく、とうふ | たまねぎ、にんじん、しいたけ | |
| | はくさいのおかかあえ | | かつおぶし | はくさい、にんじん | |
| | おすいもの | | わかめ | たまねぎ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 9日 (月) | チャンポンふうらーめん | 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 | チャンポンとは、「いろいろなものを混ぜた」という意味ですよ！ |
| | 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 | |
| | だいずのにももの | こんにゃく | だいず | にんじん、しいたけ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 10日 (火) | ごはん | ごはん | | | 「土の中」で大きくなる大根や人参を、「根菜」といいます。 |
| | 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 | |
| | だいこんとにんじんのなます | | | だいこん、にんじん | |
| | おすいもの | | | たまねぎ、にんじん | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 11日 (水) | ごはん | ごはん | | | 野菜たっぷりな八宝菜です！ |
| | はっぼうさい | | ぶたにく | はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、きくらげ | |
| | もやしのちゅうかさからだ | 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 | |
| 12日 (木) | ごはん | ごはん | | | キャベツには、胃や腸の障害を予防・改善する働きがあります！ |
| | 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 | |
| | わかめのすみそあえ | | わかめ | きゅうり、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 | |
| 13日 (金) | ごはん | ごはん | | | 塩麹に含まれる酵素は、消化や吸収を助けてくれますよ！ |
| | とりのしおこうじやき | | とりにく | | |
| | じゃがいものあまからたまごとじ | じゃがいも | たまご | | |
| | わふうコンソメスープ | | | ごぼう、もやし | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 17日 (火) | ごはん | ごはん | | | 切干大根を使った玉子焼きは旨味たっぷりです◎ |
| | 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 | |
| | ひじきのいために | こんにゃく | ひじき、あぶらあげ | | |
| | みそしる | | わかめ | たまねぎ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 18日 (水) | ロールパン | こむぎこ、マーガリン | ぎゅうにゅう | | 人参には、免疫力を高めてくれる「β-カロテン」がたくさん含まれています！ |
| | カレーコンカン | | とりにく、だいず | たまねぎ、にんじん | |
| | キャベツのサラダ | | | キャベツ、にんじん | |
| | コンソメスープ | | | ブロックリー、もやし | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 19日 (木) | ごはん | ごはん | | | じゃが芋には「炭水化物」がたくさん含まれているため、みんなの体を動かすエネルギー源になりますよ。 |
| | サワラのさいきょうやき | | サワラ | | |
| | だいこんとにんじんのべつたらづけ | | | だいこん、にんじん | |
| | おすいもの | じゃがいも | | はくさい | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |

| | | | | | |
|-----------------|--------------------|-------|------------|-------------------|---------------------------------------|
| 20日 (金) | ごはん | ごはん | | | しめじに含まれる「リジン」には、たんぱく質の吸収を促進する力があります◎ |
| | 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 | |
| | もやしのおますあえ | ごま | | もやし、あおな | |
| | やさいスープ | | | たまねぎ、にんじん | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 24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 | しらすはみんなの筋肉を作ってくれる源になりますよ。 |
| | じゃこだいず | | しらす、だいず | | |
| | あおのりこひきいも | じゃがいも | あおのり | | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 25日 (水) | ごはん | ごはん | | | もやしは「暗い所」で成長します！ |
| | こうやどうふのてりに | | こうやどうふ | たまねぎ、にんじん | |
| | キャベツのしろみそドレッシングサラダ | | | キャベツ、にんじん、きゅうり | |
| | おすいもの | ふ | | もやし | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 26日 (木) | ごはん | ごはん | | | みんなが大好きな唐揚げをカレー味にアレンジしました！ |
| | とりのカレーからあげ | | とりにく | | |
| | パンネトマト | パンネ | | たまねぎ、トマト | |
| | やさいスープ | | | だいこん、にんじん | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 27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 | |
| | はくさいのりサラダ | | のり | はくさい、にんじん | |
| | みそしる | じゃがいも | | ごぼう | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| ★ 30日 (月) | ごはん | ごはん | | | 9月のお誕生日会は、麻婆豆腐でお祝いです☆デザートには梨をご用意しました♪ |
| | マーボー豆腐 | | ぶたにく、豆腐 | だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ | |
| | 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 | |
| | ちゅうかさスープ | | わかめ | たまねぎ | |
| | なし | | | なし | |
| | 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

十五夜

十五夜とは、中秋の名月を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事で、別名「中秋の名月」ともいわれています。
今年の十五夜は9月17日（火）ですよ。

十五夜には月にお供え物をします。

・月見団子

団子を満月に見立て、お供えされます。
収穫物であるお米を使って団子にし、農作物の豊作を祈る意味が込められています。
団子の数は十五夜にちなんで15個お供えするのが一般的です。

・すすき

神様をお招きするため「依り代（よりしろ）」として供えられています。本来であれば稲穂をお供えし、月の豊作を願うのですが、十五夜の時期には稲穂がないことから稲穂の代わりにすすきをお供えするようになったといわれています。
また、すすきには魔除けの効果があると考えられていたため、収穫物を災いや悪霊から守り、豊作を願う意味も込められています。

・里芋

十五夜には「芋名月」という別名もあります。
秋の収穫物である里芋をお供えする習慣からそう呼ばれるようになりました。芋類の収穫を祝い、収穫に感謝する意味が込められています。これは、米ではなく里芋などの芋類が主食として食べられていた頃に、十五夜の時期の収穫物を供えていた名残だそうです。



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 梨 』です！

梨の旬は7～10月です。

梨の栄養は以下の通りです。

- ①アスパラギン酸
疲労の回復に役立ちます。また、体力の向上にも効果があります。
- ②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。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。
シャリシャリとした独特の食感、食物繊維によるものです。

〈美味しい梨の選び方〉

- ①すっしり重いもの。
- ②丸みがあるもの。
- ③皮にハリのあるもの。
- ④横幅があり、重心が低いもの。
- ⑤表面が鮮やかなもの。

〈梨の保存方法〉

- ①ビニール袋などに入れ、野菜室で保存する。
(お尻側を上にして保存する)
- ②冷凍する場合は、皮を剥いて芯を取り、レモン果汁を少し加えてミキサーにかける。密閉できる保存袋に入れ、薄い板状にして冷凍庫で保存する。

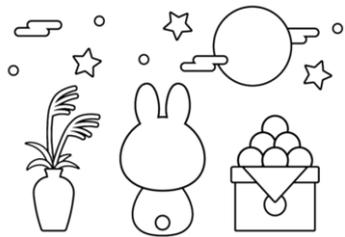
給食では9月30日（月）に梨を提供します♪

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 9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 | 豚肉 |
| 3日(火) | 炒り豆腐 | | | | |
| 4日(水) | 大根マヨサラダ | クロロールパン | クロロールパン | | |
| 5日(木) | | | 味噌汁 | | |
| 6日(金) | 千草焼き | | | | |
| 9日(月) | | | チャンボン風ラーメン | | チャンボン風ラーメン |
| 11日(水) | | | | | 八宝菜 |
| 13日(金) | じゃが芋の甘辛玉子とじ | | | | |
| 17日(火) | 切干大根の玉子焼き | | | | |
| 18日(水) | | ロールパン | ロールパン | | |
| 20日(金) | | | | | 厚揚げの炒め物 |
| 24日(火) | | | きつねうどん | | |
| 25日(水) | | | お吸い物 | | |
| 26日(木) | | | ペンネトマト | | |
| 30日(月) | | | | なし | 麻婆豆腐 |



※「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(火) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
- 4日(水) : マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
- 6日(金) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 13日(金) : じゃが芋の甘辛煮を提供します。
- 17日(火) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。

★くだもの補足

- 30日(月) : なしの代替品をご持参ください。

★乳成分の補足

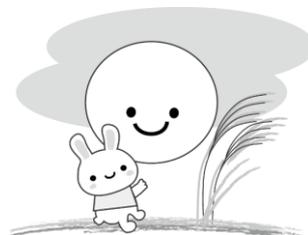
- 4日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 18日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。

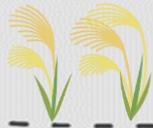
★豚肉の補足

- 9日(月) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。
- 11日(水) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
- 20日(金) : 鶏肉の厚揚げの炒め物を提供します。
- 30日(月) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。

★小麦の補足

- 4日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 5日(木) : 麴抜き味噌汁を提供します。
- 9日(月) : 米粉の麺を提供します。
- 18日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 24日(火) : 米粉の麺を提供します。
- 25日(水) : 麴抜きお吸い物を提供します。
- 26日(木) : キャベツと玉ねぎのトマト煮込みを提供します。





給食室おすすめレシピ



もやし中華サラダ

☆9月11日(水)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- もやし・・・・・・・・・・・・・・・・・・260g
- 人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 85g
(中1/2本)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・・・・・・・ 17g
(大さじ1弱)
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 2.5g
(小さじ1弱)
- 白ごま・・・・・・・・・・・・・・・・ 3g
(小さじ1)
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・ 2.6g
(小さじ1/2強)

1. もやしは食べやすい大きさに切り、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。
3. 2が冷めたら水気を切る。
4. Aと和えたら完成☆

A

胡瓜やハムを加えても
美味しいですよ♪



鶏の塩麴焼き

☆9月13日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・240g
- 塩麴・・・・・・・・・・・・・・・・ 18g
(大さじ1)
- 食塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.7g
(少々)

1. 鶏もも肉をAに15分程度漬ける。
2. フライパンに油(分量外)をひき、1を焼く。
3. 鶏肉に火が通り、皮目に焼き色がついたら完成☆

A



給食で人気のメニューです◎